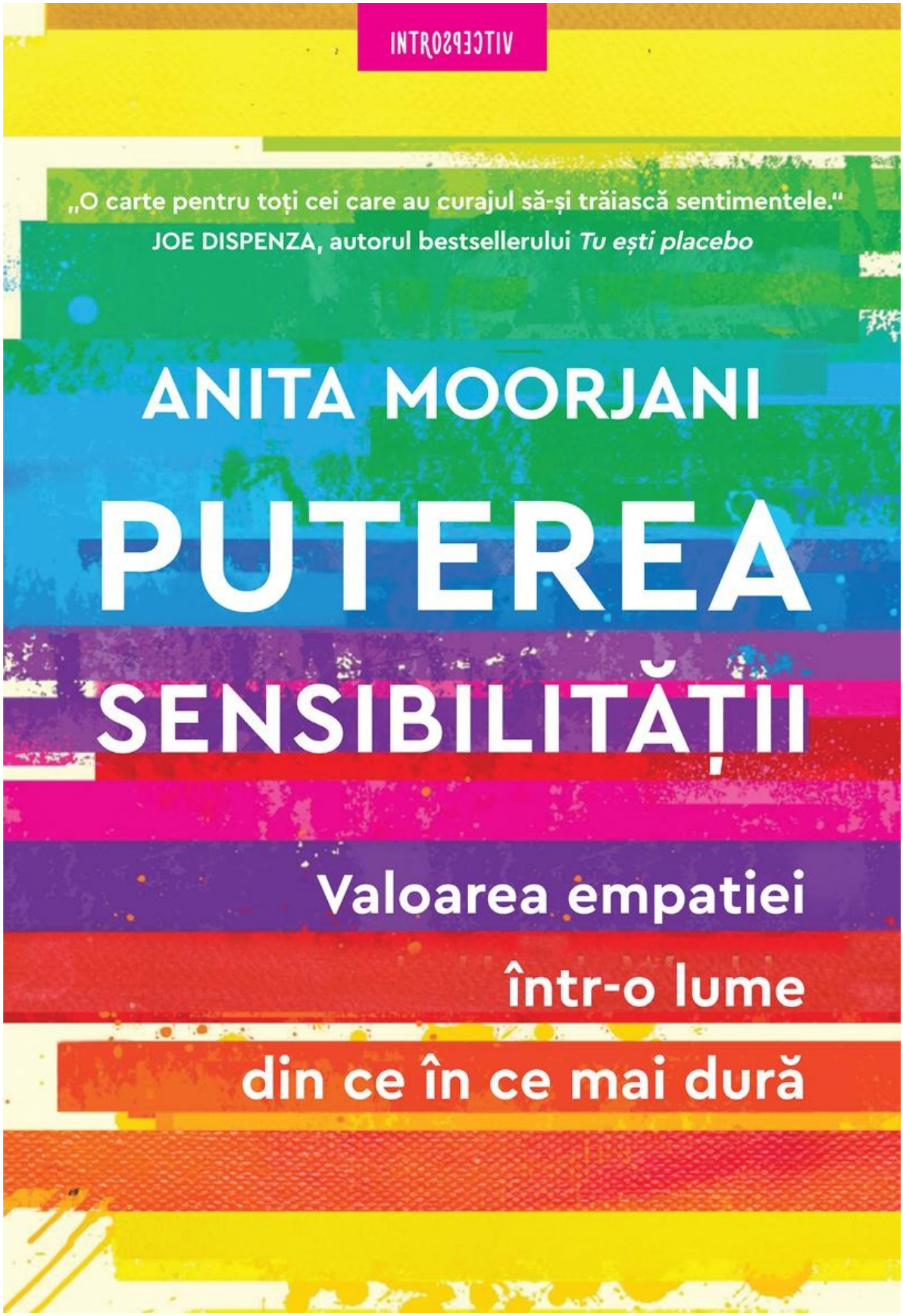
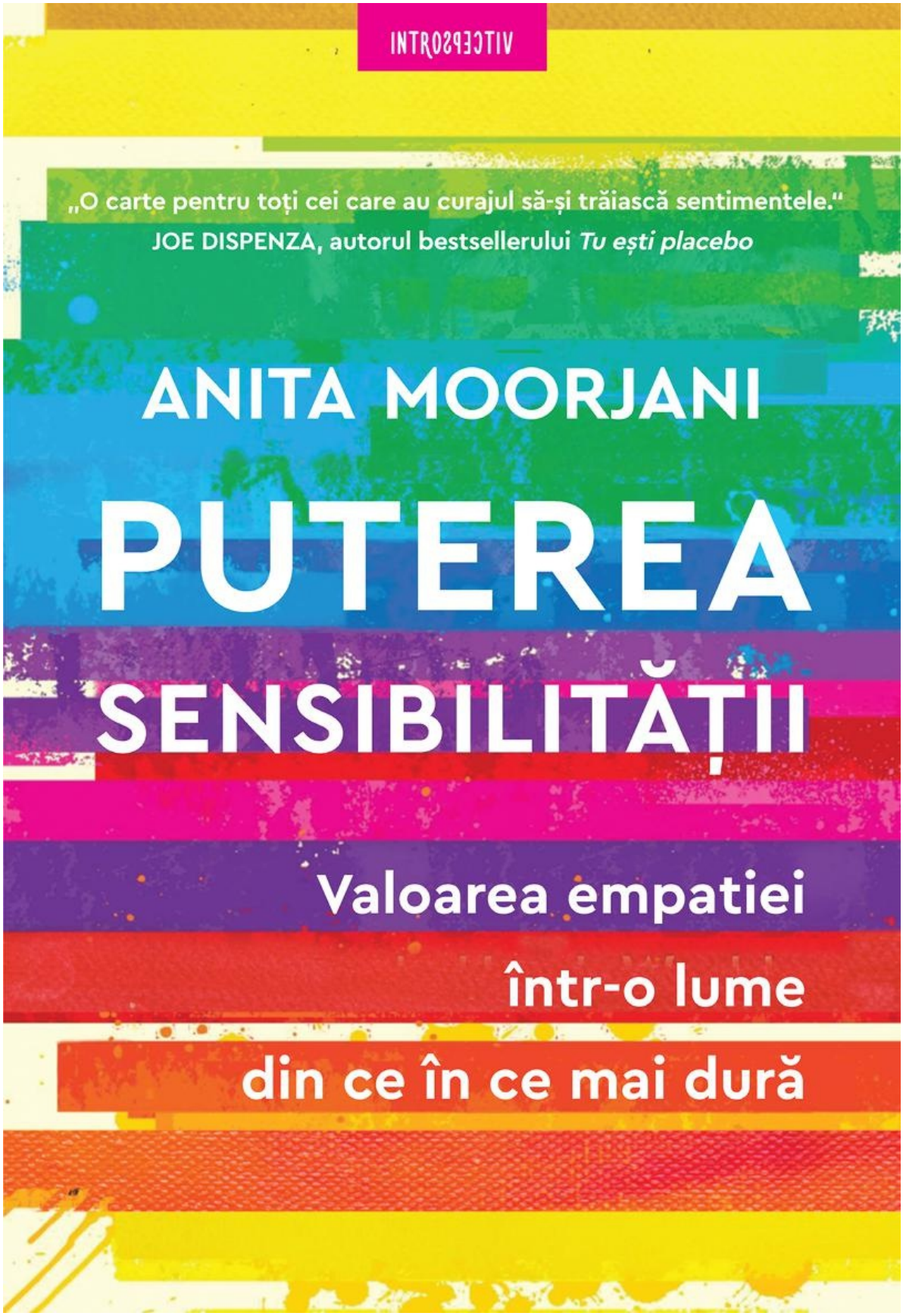
„O carte pentru toți cei care au curajul să-și trăiască sentimentele."
JOE DISPENZA, autorul bestsellerului *Tu ești placebo*

ANITA MOORJANI

PUTEREA SENSIBILITĂȚII

Valoarea empatiei într-o lume din ce în ce mai dură


INTROSPECTIV
„O carte pentru toți cei care au curajul să-și trăiască sentimentele."
JOE DISPENZA, autorul bestsellerului *Tu ești placebo*
ANITA MOORJANI
PUTEREA SENSIBILITĂȚII
Valoarea empatiei
într-o lume
din ce în ce mai dură


INTROSPECTIV
„O carte pentru toți cei care au curajul să-și trăiască sentimentele."
JOE DISPENZA, autorul bestsellerului *Tu ești placebo*
ANITA MOORJANI
PUTEREA SENSIBILITĂȚII
Valoarea empatiei
într-o lume
din ce în ce mai dură

INTROSPECTIV

„O carte pentru toți cei care au curajul să-și trăiască sentimentele."
JOE DISPENZA, autorul bestsellerului *Tu ești placebo*

ANITA MOORJANI

PUTEREA SENSIBILITĂȚII

Valoarea empatiei într-o lume din ce în ce mai dură

INTROSPECTIV

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

ANITA MOORJANI

PUTEREA SENSIBILITĂȚII

Valoarea empatiei într-o lume din ce în ce mai dură

Traducere din limba engleză de
RUXANDRA APETREI

LITERA
București

Sensitive Is the New Strong

The Power of Empaths in an Increasingly Harsh World Anita Moorjani

Copyright © 2021 Anita Moorjani

Toate drepturile rezervate

Ediție publicată pentru prima oară de Atria Books, o divizie a Simon & Schuster, Inc.

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Daniel Eberhat, Laurențiu Dulman

Copertă: Bogdan Mitea

Corector: Oana Sănițariu

Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

ISBN 978-606-33-8166-9

ISBN EPUB 978-606-33-8435-6

DEDICAȚIE

Pentru sufletele blânde care se află printre noi, pentru cei sensibili și empatici care sunt mereu generoși, fără să se gândească la nevoile lor, pentru cei care se sacrifică în folosul altora, fără să primească nimic la schimb.

Aceste suflete blânde sunt oamenii care spun „da“ chiar și atunci când simt că ar vrea să spună „nu“, care sprijină pe toată lumea, mai puțin pe ei înșiși, care se simt vinovați când au grijă de bunăstarea lor, care au fost victime ale abuzurilor și care n-au idee cât de valoroși sunt.

Ai tăcut și ți-ai diminuat propria persoană, pentru ca alții să se simtă mai importanți, și ți-ai ascuns frumusețea interioară atâta vreme, încât nici nu mai știi cum să strălucești.

Ai citit toate cărțile de spiritualitate și de dezvoltare personală. Te-ai rugat și ai meditat, i-ai iertat în repetate rânduri pe toți cei care ți-au greșit, iar apoi ai aflat că, în timp ce tu îți dedicai viața binelui, lumea a fost deturnată de la cursul ei normal de voci mai agresive și mai puternice.

Această carte îți este dedicată. Vocea ta este foarte importantă și lumina pe care o răspândești este esențială pentru lume. A venit vremea să-ți descoperi propriul adevăr și să-ți recucerești sufletul, viața și lumea.

INTRODUCERE

Ai văzut vreodată o fetiță julindu-se la genunchi și i-ai simțit durerea în propriul tău corp? Ți s-a întâmplat să fii lângă un prieten anxios și deprimat și să simți același disconfort ca el? Te simți secătuit de energie în prezența anumitor oameni? Ești anxios când te afli într-o mulțime? Simți când cineva minte? Ai răspuns vreodată cu „da“ la o rugăminte, deși întreg corpul îți spunea un „nu“

apăsat? Ți s-a spus vreodată că ești „prea sensibil“, „prea emotiv“, „prea slab“

sau că „te implici prea mult“? Ai fost întrebat de ce nu poți fi și tu ca toți ceilalți?

Dacă răspunsul la aceste întrebări este „da“, atunci ești, foarte probabil – la fel ca mine și ca mulți alții cu care stau de vorbă în fiecare zi –, o persoană empatică, adică o persoană foarte sensibilă, care simte și absoarbe gândurile, emoțiile și energia celor din jur.

Empaticii au un mod aparte de a vedea și de a simți lumea; noi simțim totul mult mai profund. Avem o intuiție mult mai dezvoltată. Presupunem că toți văd lumea așa cum o vedem noi, dar, de fapt, de cele mai multe ori nu este cazul. Prin urmare, avem impresia că suntem ciudați, diferiți. Limitele dintre noi și ceilalți se estompează adesea, iar noi ajungem să fim certați și agresați, să simțim că

suntem defecți sau că ar trebui să ne fie rușine. Ni se spune să „îngroșăm obrazul“ și să „fim mai puternici“, iar băieții aud, mai devreme sau mai târziu, sfaturi precum: „Fii bărbat!“ sau „Băieții/bărbații nu plâng niciodată“.

Criticile și lipsa aprobării celorlalți ne rănesc pe noi, empaticii, mai mult decât pe majoritatea oamenilor. Pentru a evita suferința și a ne găsi locul în lume, ne străduim să fim așa cum credem că se așteaptă ceilalți să fim. În consecință, ajungem să trăim pentru a le face altora pe plac și să fim prețuri umane, cum spun eu cu afecțiune (aceasta e doar o fază și nu ne reprezintă cu adevărat). Iar din cauza fricii de ridicol, de a nu fi agresați, de a nu ne găsi locul în lume, ne ascundem talentele și, prin urmare, sinele, până în punctul în care nu mai știm cine suntem cu adevărat.

Cred că fiecare decizie pe care o luăm, fiecare alegere pe care o facem fie ne duc cu un pas mai aproape de exprimarea și de acceptarea sinelui nostru autentic, fie

reprezintă un pas înapoi, spre pierderea de sine, spre diminuarea noastră și, în cele din urmă, spre o stare de disconfort. Eu am crescut într-o cultură în care eram răsplătită pentru că nu eram conflictuală, ci retrasă, și pentru că le făceam pe plac celor din jur. M-am diminuat pe mine însămi până când am

devenit invizibilă și am simțit mereu nevoia să-mi cer scuze până și pentru faptul că

existam. Mulți oameni empatici cu care am stat de vorbă gândesc în același fel.

Când viața noastră se desfășoară într-o lume ce îi răsplătește pe oamenii care, în loc să-i înfrunte pe ceilalți, se străduiesc să le facă pe plac, faptul că nu putem spune ce avem de spus – atât în nume propriu, cât și despre nenumăratele nedreptăți din jur – poate deveni foarte supărător.

Planeta noastră are mare nevoie să se vindece. Trăim într-o lume aflată în pericol. Dacă urmărești zilnic știrile sau ești activ pe rețelele sociale, poți ajunge, pe bună dreptate, să te temi că omenirea e pe cale de dispariție. Gândește-te la reportajele din mass-media – la toate atacurile armate, la toate crimele, la războaiele politice, la modul în care oamenii își vorbesc sau se distrug unii pe alții. Suntem din ce în ce mai furioși, din ce în ce mai stresați. Nu mai putem purta o conversație fără s-o transformăm într-o ceartă politică. În timp ce scriu aceste rânduri, ne luptăm cu pandemia de COVID-19. Și, deși internetul ne-a îmbunătățit foarte mult viața, el este responsabil și de amplificarea a tot ce se întâmplă în jur. Orice incident, din orice loc de pe planetă, este raportat non-stop, în timp real. Nu există reguli de conduită, iar lumea ajunge să ne pară opresivă și copleșitoare.

Pentru empatici, lumea zilelor noastre este un teren minat. Ne vine adesea să le strigăm celor aflați la putere – adepți ai ideii că „supraviețuiește cel mai puternic“ și că scopul scuză mijloacele – să nu mai răspândească frica, ci compasiunea; dar a ne exprima opinia este contrar felului în care am fost condiționați să fim și să acționăm. Actul de a vorbi în public nu doar că cere un curaj extraordinar, dar ne și expune la atacuri pentru care s-ar putea să nu ne simțim pregătiți. Așa că numai gândul de a participa la o dezbatere este suficient să ne facă să dăm bir cu fugiții și să ne ascundem într-un cotlon.

Cu toate astea, n-a existat nicicând un moment mai po-trivit pentru ca empaticii să iasă în față. Aceștia dețin calități pe care cultura noastră le-a pierdut treptat în ultimii ani: sensibilitate, empatie, bunătate și compasiune. Empaticii au existat dintotdeauna și, având în vedere starea actuală a lumii, se scriu din ce în ce mai multe cărți care să le vină în ajutor; prin urmare,

din ce în ce mai mulți oameni își dau seama că sunt empatici, și este posibil ca numărul acestora să fie în

creștere.

Iată ce scrie Christiane Northrup, autoarea cărții Dodging Energy Vampires (Cum ne ferim de vampirii energetici), ea însăși o persoană empatică: „Empaticii sunt suflete superioare încarnate pe pământ în număr din ce în ce mai mare pentru a lumina întunericul acestor vremuri de transformare“.[1]

De aceea mi-am intitulat cartea Puterea sensibilității.

Când mi-am dat seama că sunt o empatică, nu aveam niciun instrument de care să mă folosesc, niciun aparat și nici vreun manual de instrucțiuni – nu exista nimic care să mă ajute să trec de la a fi invizibilă la a fi foarte vizibilă. Mi-am dat seama că trebuie să-mi construiesc singură trusa de instrumente care să mă

ajute să transform persoana care eram în cea care sunt acum. Și exact asta am făcut. Instrumentele și sugestiile pe care ți le ofer în această carte nu sunt genul de ponturi pe care, poate, le-ai citit până acum. N-o să-ți arăt cum să construiești ziduri de piatră în jurul tău și cum să te aperi de ceilalți. Această carte nu este despre limite, bariere și protecție. Dacă ne ascundem după ziduri, n-o să ne arătăm niciodată lumii și n-o să strălucim.

Această carte vorbește despre extindere, eliberare și conexiune cu divinitatea dinăuntrul tău. Despre comunicarea deschisă, despre prețuirea propriei persoane și despre iubirea de sine. Despre acceptarea a tot ceea ce ești și despre renunțarea la lucrurile care nu te definesc – pe scurt, despre eliberare. Odată ce vei învăța să

te prețuiești și să îți dezvolți talentele, te încurajez să ieși în lume, să folosești empatia, să îți asumi rolul de lider și să devii un model pentru alții!

Am împărțit această carte în trei secțiuni: Lumea unui om empatic, Relația ta cu tine însuți și Relația ta cu lumea. Fiecare relatează drumul meu de la lupta cu o anumită provocare până la asumarea, în cele din urmă, a sensibilității care mă

definește astăzi, precum și întâmplări și povești auzite de la studenții mei, de la cititori, de la familie și prieteni. Toate astea m-au ajutat să concep acest ghid, care sper că te va inspira și te va ajuta și pe tine să-ți croiești propriul drum care să te scoată din starea în care te simți o ființă nesemnificativă și să te poarte spre statutul de lider, de vindecător și de agent al schimbării.

Paginile care urmează cuprind, pe lângă aceste povești, informații și exerciții, instrumentele care m-au ajutat pe mine să-mi accept talentele și să mă prețuiesc ca persoană. Vei învăța ce înseamnă să fii empatic și vom afla împreună care

sunt obstacolele pe care le întâlnesc empaticii, dar și care sunt talentele și puterile extraordinare pe care le au aceștia. Drept urmare, vei înțelege că nu este nimic în neregulă cu tine. Îți vei cunoaște punctele forte și vei fi ghidat pe drumul de la statutul de victimă și de preș uman la unul de persoană puternică.

Vei învăța cum să te accepți și să-ți hrănești sensibilitatea unică și, totodată, cum s-o împiedici să-ți mai afecteze dezvoltarea sau să-ți mai facă rău.

Citind aceste pagini, vei învăța cum să cauți îndrumare mai degrabă în interiorul tău decât în afară. Vei descoperi cum se ajunge la situația de a fi considerat un preș de cei din jur și cum se iese din această situație; cum să nu mai spui „da“

când întreg corpul te îndeamnă să zici „nu“; cum să te ferești de boli și să joci un rol activ în procesul de vindecare. Vom vorbi de asemenea despre bani – despre acceptarea câștigurilor meritate ca pe un pas înainte spre punctul în care vei fi un om puternic care-și prețuiește propria persoană și munca depusă și care-i poate ajuta și pe alții.

La începutul fiecărui capitol am scris câte o mantră care îi rezumă esența, iar la sfârșit am pus câte o meditație care să te ajute să integrezi lecțiile din cuprinsul capitolului în domeniul mai profund al subconștientului. Te invit să-ți acorzi douăzeci de minute într-un spațiu liniștit. Respiră profund de patru ori, apoi rostește cuvintele încet, în gând sau cu voce tare. Repetă

exercițiile de respirație și cuvintele de opt ori. După ce termini, închide ochii timp de cinci până la șapte minute, lăsând cuvintele să te pătrundă.

Poate vei dori să notezi într-un jurnal gândurile care îți vin în timpul acestui proces. Nu-ți face griji dacă nu-ți vine nicio idee după primele meditații.

Probabil că ai avut intuiția blocată ani la rând, așa că trebuie să ți-o exersezi din nou, ca pe un mușchi.

Această carte este pentru tine dacă: știi că ești o persoană empatică, dar nu știi foarte bine să-ți prezinți talentele ca pe niște puncte forte; bănuiești că ești o persoană empatică și vrei să știi mai multe despre asta; te interesează acest subiect, dar nu te consideri o persoană empatică; crezi despre o persoană

apropiată că este empatică.

Te invit să-ți cunoști propria persoană și să percepi lumea întreagă într-un mod cu totul nou, într-o stare caracterizată de iubire, nu de ură, de extindere, nu de respingere, de conexiune, nu de izolare. Cum ar fi să descoperi că ești o persoană

mai autentică și mai stăpână pe situație decât în trecut și într-o puternică legătură

cu intuiția și cu scopul tău cel mai profund?

Ești gata?

Atunci hai la treabă!

Partea i. Lumea unui empatic

Capitolul 1. Ești un om empatic?

MANTRĂ:

Sunt un suflet, nu un personaj.

În timp ce stăteam întinsă pe saltea și inspiram fumul de tămâie și aroma de ulei de neroli, am deschis încet ochii, să arunc o privire la ceremonia care se desfășura în jurul meu. Șamanul a făcut înconjurul celor patruzeci de participanți din încăpere, rostind – pe limba lui – niște mantre care reverberau în tavanul boltit al încăperii. Preț de câteva minute, a trecut cu o mișcare circulară un bețișor parfumat de salvie pe deasupra fiecărui om din sală, în timp ce asistentul lui pulveriza în aer un lichid care mirosea ca uleiurile din plante pe care le foloseam și eu acasă pentru aromaterapie. Un alt asistent se folosea de o baghetă

ca să formeze modele în fumul gros lăsat în urmă de bețișorul de salvie ars. Ni s-a spus că acest ritual e menit să ne elibereze de orice energie nedorită pe care, fără să ne dăm seama, o acumulaserăm de-a lungul vieții la oraș și care duce, în cele din urmă, la extenuare, stres și depresie.

Am închis ochii și, după câteva minute, l-am auzit pe șaman apropiindu-se de mine, urmat de asistenții lui care dansau, băteau în tobe și fluturau bețișoare parfumate. Am simțit cum se uită în jos, spre mine. Apoi, însoțită de mirosul foarte dens și puternic al bețișoarelor parfumate, o voce gravă mi-a șoptit în ureche: „Ridică-te și vino cu mine!“

Îmbrăcat în alb și învăluit în fulgi tot de culoare albă, însoțit de cei doi asistenți, șamanul mi-a făcut semn să-l urmez. M-am uitat în încăpere. Toți ceilalți erau în transă, întinși încă pe saltele.

Cei doi asistenți au continuat să bată din tobe și să cânte pentru a menține starea celorlalți, iar eu l-am urmat pe șaman până în partea din față a încăperii, luminată slab doar de câteva lumânări care pâlpâiau. Știam că ceremonia urma să

dureze toată noaptea, dar pierdusem noțiunea timpului. Era două dimineața?

Trei? Și de ce fusesem aleasă tocmai eu din toată această încăpere imensă aflată

în mijlocul junglei din Costa Rica, unde se desfășura o ceremonie cu totul nouă

pentru mine? (Venisem acolo la îndemnul a doi prieteni și mânată de curiozitate, în speranța că mă voi relaxa, dar am sfârșit prin a mă găsi pe mine însumi.) Șamanul s-a așezat pe un scaun mare de răchită, cu un spătar care se înălța în spatele lui asemeni unei cozi de păun. Mi-a făcut semn să iau loc pe podea, în fața lui. M-am așezat temătoare și, în același timp, emoționată. Oare ce avea să-mi spună?

„Simt că ai nevoie de un fel aparte de vindecare“, mi-a zis el. „Aș vrea să te ajut.“

De ce pe mine?

„Ești diferită de ceilalți“, mi-a răspuns, ca și cum mi-ar fi citit gândurile. „Ai venit aici cu un scop anume și simt că ai nevoie de ajutor.“

Mi-a zis să închid ochii, apoi și-a pus mâinile pe capul meu și a început din nou să cânte. După aceea mi-a spus să mă întind pe podea și m-a stropit cu lichidul acela cu miros de tămâie și de neroli, executând un ritual care a continuat încă

douăzeci de minute. În cele din urmă, când mi-a cerut să mă ridic, mă simțeam tulburată și neliniștită.

„Tu ai un scop aparte“, mi-a spus din nou, „dar nu ai ajuns acolo unde ți-ar fi permis abilitățile tale dacă ar fi fost folosite la maximum. Ai absorbit o cantitate mare de energie care nu este a ta. Spune-mi, ți s-a întâmplat ceva neobișnuit în viață? Ești diferită. Ai o energie diferită de a celorlalți. Ai primit un dar pe care l-ai îngropat“.

Mie chiar mi se întâmplase ceva cu totul neobișnuit. I-am zis șamanului cum era să mor de cancer cu câțiva ani înainte. I-am povestit despre experiența la limita morții pe care o trăisem și care îmi salvase viața și cum, după ce îmi revenisem din ea, începusem să vorbesc și să scriu despre ce mi se întâmplase. Marele Wayne Dyer îmi descoperise povestea în ultima perioadă a vieții sale și mă

încurajase să scriu prima mea carte, intitulată Am murit și m-am descoperit pe mine însămi*, publicată în 2011, care mă făcuse cunoscută pe plan

internațional.

În adâncul sufletului știam că asta era chemarea mea, destinul meu: să

împărtășesc lumii ce descoperisem. Simțeam că, dincolo de mesajul iubirii de sine, trebuie să vorbesc despre importanța de a fi sincer și autentic, fără nicio teamă, de a fi tu însuți, fără niciun regret. Pentru că, până la urmă, cu toții

suntem expresii ale divinității.

Numai că, după publicarea primei mele cărți, fusesem brusc împinsă în fața reflectoarelor, într-o existență mai tumultoasă decât îmi imaginasem și, deși ceea ce mi se întâmpla era un lucru bun – îmi descoperisem adevărata menire –, aveam o viață socială pentru care nu fusesem deloc pregătită.

Vezi tu, în trecut, înainte de experiența pe care o avusesem, eram invizibilă. Îmi modificam emoțiile pentru a le face pe plac altora, îmi negam propriile nevoi, spuneam „da“ când voiam să spun „nu“ și îmi estompam strălucirea interioară

pentru a obține aprobarea celorlalți sau pentru a nu-i dezamăgi. Eram, totodată, o persoană hipersensibilă – atât de mult, încât simțeam în corpul meu durerea fizică sau psihică a altora. De fapt, uneori eram chiar mai sensibilă la sentimentele celorlalți decât la propriile mele emoții și mă puneam pe mine pe ultimul loc, ajungând să-mi cer scuze până și pentru faptul că exist!

Acum nu aveam unde să mă ascund și nici vreun motiv pentru care să fac asta, dar ceea ce trăiam era mult mai complex decât mi-aș fi imaginat vreodată. Zeci de mii de oameni voiau să afle de la mine lucruri despre vindecare; așteptau de la mine înțelepciune, alinare și conexiune. Îmi doream cu adevărat să-i ajut pe toți cei care-mi cereau ajutorul, dar acest lucru nu era posibil, pentru că eu eram una singură. Și tocmai acest gând – că aș putea înșela așteptările cuiva sau că aș

putea dezamăgi pe cineva în vreun fel – mă făcea să sufăr și mai mult.

„Ai primit o a doua șansă la viață și darul de a te vindeca“, mi-a spus șamanul, privindu-mă drept în ochi. „Experiența la limita morții pe care ai avut-o te-a conectat la energiile din jur și te-a vindecat. Acesta este un mare dar, însă aduce cu sine o provocare și o foarte mare responsabilitate, pentru că te face sensibilă

atât la energiile vindecătoare puternice, cât și la cele care lucrează în detrimentul stării tale de bine. Nu este de datoria ta să absorbi energiile tuturor. Nu trebuie să-i salvezi pe alții în detrimentul tău și nici să-i convingi de lucruri în care ei nu cred. Singura datorie pe care o ai este aceea de a te mobiliza, de a rămâne conectată la propria-ți esență și de a face în așa fel încât, prin prezența ta, să-i inspiri și pe alții să descopere calea vindecării, dacă asta le este soarta.“

Am stat și am cântărit fiecare cuvânt pe care-l rostise. Nimeni nu-mi mai vorbise așa vreodată, atât de clar și cu atâta convingere, despre starea mea.

„Dacă nu vei rămâne, în mod conștient, aproape de esența ta“, mi-a zis șamanul,

„vei ajunge să absorbi energia altora de fiecare dată când le oferi ajutorul. Prin acest ritual, eu tocmai ți-am curățat energia. Dacă nu făceam asta, te puteai îmbolnăvi iarăși grav, ca data trecută“. Gândul că s-ar putea întâmpla așa ceva m-a făcut să deschid larg ochii. „Trebuie să te protejezi“, a continuat el. „Ai o misiune importantă de dus la bun sfârșit pe această lume. O misiune mai importantă decât îți dai seama acum. A doua șansă primită a fost un dar – un dar al înțelegerii și al oportunității. Nu-l irosi!“

Puterea cuvintelor sale a rezonat în mine pe toate planurile și mi-a conturat o întrebare existențială la care trebuia să găsesc răspuns imediat: dacă acest dar al meu e un fel de sabie cu două tăișuri – o binecuvântare și un blestem totodată –, pot eu să mă mobilizez și totuși să rămân conectată la esența mea? Cum pot aplica în viața mea cunoștințele dobândite în timpul experienței la limita morții?

Cum să mă protejez și totodată să rămân cu inima deschisă pentru a le fi de cât mai mare ajutor atât celorlalți, cât și mie? Cum reușește cineva cu o astfel de sensibilitate profundă, copleșitoare uneori, să-și stăpânească

puterea? Eu nu știam cum să fiu altfel. Nu aveam instrumentele necesare. Dar, cu siguranță, șamanul văzuse ceva în mine.

Iată ce s-a întâmplat în timpul experienței mele la limita morții.

Ziua de 2 februarie 2006 trebuia să fie ultima zi din viața mea. Doctorii le spuseseră rudelor mele că sufeream de limfom Hodgkin în stadiu final. Cancerul care-mi răvășea trupul ajunsese la metastază și se întinsese de la baza craniului spre sâni, la subraț și spre abdomen. Aveam plămânii plini de lichid și nu mai puteam absorbi substanțele nutritive din mâncare. Eram în comă, iar organele mele începuseră să cedeze. Eram pe moarte.

Dar, dintr-odată, în timp ce mă îndreptam spre moarte – fiind pe deplin conștientă de prezența echipei medicale, de emoțiile intense ale rudelor și de cuvintele doctorilor („Chiar dacă încă îi bate inima, nu se mai face bine“) –, am trăit o experiență extraordinară pe care am tratat-o într-un capitol întreg al cărții mele Am murit și m-am descoperit pe mine însămi, intitulat „O realitate infinită, dar absolut fantastică“. N-aș putea s-o descriu altfel. Pe scurt, chiar dacă trupul meu murise, eu – adică sufletul meu, esența mea, ființa mea – nu murisem! Mă

simțeam minunat, ușoară și liberă. Nu mai simțeam nici durere, nici frică. Teama în fața bolii care-mi distrusese corpul dispăruse complet, odată cu frica de moarte.

Eram conștientă de întinderea, complexitatea și profunzimea lucrurilor care mă

înconjurau și, în același timp, simțeam că sunt parte din ceva viu, infinit și fantastic, dintr-o țesătură care se întindea dincolo de tot ce puteam vedea sau auzi. Mă aflam într-un loc al clarității absolute, unde toate aveau un sens.

Puteam vedea și simți cum suntem cu toții interconectați, ca părți ale unei conștiințe comune. Puteam să înțeleg, în același timp, modul în care fiecare gând și fiecare hotărâre pe care o luasem până atunci mă aduseseră până în momentul acela, în care muream de cancer pe un pat de spital.

În cadrul experienței mele, am ajuns în cele din urmă într-un punct în care trebuia să iau o decizie: să mă întorc la corpul meu lumesc sau să-mi continui drumul spre tărâmul celălalt? La început, nicio părticică din ființa mea nu voia să

se întoarcă. De ce-aș fi vrut să părăsesc acest loc uimitor? Însă deodată am simțit prezența tatălui meu, care murise cu zece ani în urmă. Venise să mă ajute să trec prin acest moment de tranziție. „Încă nu ți-a venit timpul“, mi-a spus el. „Te așteaptă niște daruri, așa că trebuie să te întorci la corpul tău.“

„Dar de ce să mă întorc la un corp bolnav și muribund?“ am protestat eu.

Bineînțeles că n-am comunicat verbal, pentru că în lumea aceea nu avem corp biologic. Cu toate astea, nu exista niciun obstacol între esența pură a tatălui meu și esența mea, cu toate că nu fuseserăm foarte apropiați în copilărie. Pur și simplu am înțeles ce voia să-mi transmită. Nici măcar termenul „comunicare telepatică“ nu exprimă în totalitate acest tip de comunicare. Tatăl meu voia ca eu să știu că, odată ce voi fi conștientizat ce sunt cu adevărat și voi fi înțeles ce anume îmi cauzase cancerul, boala avea să se vindece în cazul în care alegeam să

mă întorc la corpul meu. În momentul în care am hotărât să mă întorc în planul fizic al acestei lumi, tatăl meu mi-a transmis: „Întoarce-te și trăiește-ți viața fără

teamă!“

M-am întors în corpul meu, am deschis ochii și am ieșit din comă. După cinci săptămâni, doctorii n-au mai găsit nicio urmă de cancer în corpul meu.

Neputându-și explica ce se întâmplase, au fost nevoiți să accepte că se produsese o minune.

Empaticii sunt altfel

După ce m-am întors acasă din excursia din Costa Rica, am început să mă

informez despre mijloacele prin care aș putea să mă protejez și să-mi pun limite – și îmi tot venea în minte cuvântul „empatic“. Cunoșteam acest cuvânt, dar nu-i acordasem niciodată prea multă atenție. Chiar și atunci când niște oameni îmi sugeraseră, în treacăt, că sunt o persoană empatică, am respins această etichetă pentru că nu-mi plac etichetele – nici cele bune, nici cele rele.

Dar în acel moment eram curioasă, așa că am cercetat problema în cel mai banal mod cu putință: cu ajutorul unui chestionar online! Și – ce să vezi? – am obținut un punctaj de 29 din 30. Un test găsit pe internet poate să nu pară o metodă

tocmai științifică, dar, dacă îl iei dintr-o sursă de încredere, el îți poate oferi un punct de pornire pentru a-ți accesa propriile slăbiciuni și puncte forte. Pe parcursul acestei cărți, vom aborda subiectul cu o profunzime care depășește orice test pe care-l vei găsi online, dar te poți folosi de un astfel de instrument simplu și accesibil ca punct de plecare în cercetările tale. Poți, de asemenea, să

faci și testul de la sfârșitul acestui capitol (care poate fi găsit și pe site-ul meu).

Rezultatul testului m-a determinat să-mi continui cercetările. Am citit cărți și articole despre empatici și, pe măsură ce înaintam în studiu, am început să

înțeleg cu adevărat, pentru prima dată, de ce mi-era greu să accept ceea ce sunt.

Am ajuns să înțeleg că a fi o persoană empatică nu este o boală de care se poate scăpa și că trebuia să încetez să mă mai judec și să mă mai pedepsesc pentru felul meu de-a fi. Dimpotrivă, a trebuit să învăț să accept acest fel

de-a fi, să-l apreciez și să mă folosesc de el. Tot atunci am înțeles de ce mă străduiam atât de tare să fac față lumii. Pentru că trăiam într-o lume în care majoritatea oamenilor percepeau viața altfel decât mine.

Faptul că am înțeles acest lucru mi-a schimbat perspectiva asupra mea și asupra celorlalți, și atunci am început să conștientizez că mulți dintre cei atrași de munca mea erau la rândul lor empatici. Am început să-i întreb pe cei prezenți la evenimentele la care participam dacă se consideră persoane empatice, și aproximativ nouăzeci la sută dintre ei ridicau mâna. Mulți nu auziseră de acest cuvânt sau nu știau ce înseamnă, așa că le citeam o listă de trăsături specifice omului empatic, după care repetam întrebarea și observam tot mai multe mâini ridicate. Eram uimită. Am făcut un legământ cu mine însămi să învăț mai multe despre viața unui empatic și să creez instrumentele necesare unei astfel de persoane – nu doar pentru mine, ci și pentru ceilalți empatici din lume.

Înainte de a pătrunde în lumea și în felul de a fi al empaticilor, permite-mi să-ți spun că nu trebuie să mori, ca mine, ca să trezești aceste abilități în tine însuți.

Poți să-ți accesezi aceste daruri în orice moment al vieții. Unii dintre noi au fost empatici toată viața fără să cunoască sau să poată numi această trăsătură

definitorie. Alții sunt doar parțial empatici, dar manifestă multe dintre sensibilitățile care ne fac pe noi, empaticii, să fim foarte diferiți de ceilalți oameni.

Foarte diferiți de ceilalți. Îmi este greu până și să scriu aceste cuvinte, de vreme ce una dintre convingerile cu care am rămas după experiența mea la limita morții a fost că, la nivel cosmic, toți suntem făcuți din aceeași substanță. Când părăsim trupul biologic, suntem cu toții esență pură, iubire pură, divinitate pură

și spiritualitate pură. Suntem interconectați. Dar, cât timp suntem în aceste trupuri, ne putem simți cu adevărat conectați unii cu ceilalți abia după ce acceptăm diferențele dintre noi. Atunci când acceptăm diferențele dintre noi

– şi pe ceilalţi, împreună cu diferenţele dintre ei –, dobândim o conştiinţă globală a tot ceea ce există.

Cred că interconectarea este natura noastră fundamentală, dar uităm de acest adevăr în timpul petrecut în corpul nostru fizic. Fiecare dintre cei născuți în lume are parte de anumite împrejurări de viață. Iar aceste împrejurări – familia, cultura, educația și nenumăratele experiențe trăite – ne formează personalitatea și psihicul (voi explora ideea mai în detaliu în paginile următoare). Cred că, în adâncul nostru, suntem cu toții buni și ne străduim să fim buni, folosindu-ne de cunoștințele de care dispunem. Nu cred că ne propunem să-i rănim pe ceilalți sau să le facem rău. Facem rău din ignoranță, din frică sau când ne luptăm să

supraviețuim, situație în care suntem convinși (pe bună dreptate sau în mod eronat) că nu există altă posibilitate decât cea pe care o vedem pe moment și, impunându-ne voința și credințele asupra celorlalți, le limităm acestora posibilitatea de a face față situației.

Oricum ar fi, trecând prin aceste situații, acumulăm frici, furie și condiționări sociale, care ne generează un fel de amnezie individuală și colectivă vizavi de ceea ce suntem cu adevărat. Iar unei persoane empatice această amnezie îi poate face mult rău. Sensibilitatea noastră ieșită din comun se poate transforma cu ușurință în sabia cu două tăișuri la care se referea șamanul: ea poate fi o binecuvântare și, în același timp, un blestem.

Este important să înțelegem diferența dintre un om sensibil și unul empatic.

Elaine Aron și-a dedicat toate eforturile descrierii lumii interioare a unei persoane cu o sensibilitate ridicată, eforturi al căror rezultat a fost revoluționara ei carte Persoanele hipersensibile**. După părerea lui Aron, zece–douăzeci la sută dintre oameni sunt persoane hipersensibile, adică persoane al căror sistem nervos este diferit de al celorlalți din punct de vedere biologic.[1] Un mic procent dintre ele sunt nu doar hipersensibile, ci și empatice. Empaticii împărtășesc toate trăsăturile unei persoane hipersensibile, dar au și experiențe mult mai intense.

Judith Orloff a explorat lumea unui empatic în cartea ei The Empath’s Survival Guide (Ghidul de supraviețuire al empaticului), în care arată că

empaticii nu doar simt, ci și absorb energiile pozitive și negative din jurul lor. „Noi, empaticii, nu avem aceleași filtre pentru stimulii emoționali pe care le au ceilalți“, explică

autoarea. „Suntem extrem de sensibili – e ca și cum am pipăi un obiect cu o mână care, în loc de cinci degete, are cincizeci.“[2]

Eu observ diferența dintre hipersensibili și empatici la oamenii din viața mea.

Soțul meu, Danny, este un om foarte intuitiv și poate simți nevoile oamenilor înainte ca aceștia să le exprime. Știe în mod natural cum să aibă grijă de ceilalți.

Și totuși nu este un empatic, pentru că nu pare să le absoarbă energiile. Nu simte nevoia ca toți cei din jurul lui să se simtă bine pentru ca și el, la rândul lui, să se simtă bine; eu, în schimb, simt această nevoie, astfel că starea de rău a celorlalți îmi strică și mie starea. Acesta este un motiv în plus pentru care empaticii au tendința de a le face mereu pe plac altora – pentru că nu se pot simți bine dacă

ceilalți nu se simt bine, așa că îi salvează și îi ajută în permanență pe cei din jur.

Primesc deseori pe rețelele sociale și din partea publicului de la evenimentele mele comentarii despre supraîncărcarea emoțională permanentă pe care o resimt respectivii, cauzată de ajutorul oferit celorlalți și de neputința de a spune „nu“.

Acești oameni își satisfac cu dificultate propriile nevoi, pentru că au mereu impresia că nevoile celorlalți sunt mai urgente și mai importante decât ale lor.

Empaticii pot simți chiar și câmpul energetic din jurul celorlalți. E ca și cum am putea să prindem mai multe posturi de radio în același timp, chiar dacă distingem cu greu între postul nostru – ceea ce ne transmite propria noastră esență – și posturile celorlalți. Când nevoile altora le eclipsează pe ale

noastre și absorbim energia celorlalți, ne simțim bruiați, cuprinși de confuzie și chiar extenuați.

Ține cont și de faptul că oamenii cu probleme – cei care au nevoie de un umăr pe care să plângă – se adună adesea pe lângă persoanele empatice, pentru că noi suntem o specie rară: suntem creaturi cu o sensibilitate sporită care îi ascultă cu

adevărat și care le înțeleg suferința. Noi, empaticii, suntem pentru ei salvatori și vindecători. Ne doare când îi vedem pe alții că suferă. Pur și simplu simțim ce simt și ei. Dezavantajul acestui dar al nostru este că, atunci când nu suntem conștienți de profunzimea sensibilității noastre, ne irosim puterea și ne epuizăm resursele emoționale și fizice de dragul altora, ajungând să-i vindecăm pe ei, dar nu și pe noi înșine.

Revelațiile din timpul experienței mele la limita morții mi-au arătat că mă aflu într-o poziție unică, care îmi permite să elaborez un ghid pentru persoanele empatice. Faptul că nu-mi înțelegeam esența – anume că sunt o persoană

empatică – și modul în care preluam energia celorlalți în detrimentul meu (ignorându-mi adevărata identitate) aproape că m-au ucis. Și am trăit nemijlocit ce se întâmplă atunci când renunțăm să ne mai judecăm pe noi înșine și să ne mai îndoim de valoarea noastră, când renunțăm la nevoia noastră de iubire și de aprobare din exterior. Am învățat totodată că secretul este să ne acceptăm în totalitate așa cum suntem, să ne trăim viața din plin, fără teamă și cu încredere în forțele proprii – lucru dificil pentru un empatic. Și am văzut ce viață minunată

putem avea când facem aceste lucruri. Am conștientizat că, la fel ca toți ceilalți, sunt o expresie a divinității – nu știam asta înainte, așa că nu-mi permiteam să

mă exprim liber. Mă gândeam mereu: „Cine sunt eu să deschid gura? Oare am voie să mă străduiesc să obțin ce-mi doresc? Cum să nu respect convențiile?“

Sau îmi puneam faptele la îndoială. Îi puneam pe alții înaintea mea și credeam că

oricine e mai important decât mine și merită mai mult. Experiența mea la limita morții m-a făcut să înțeleg că, întrucât sunt o expresie a divinității, am un scop pe acest pământ, iar faptul că nu mă exprimam însemna că împiedicam divinitatea să se exprime pe sine în lume prin mine.

Imaginează-ți ce viață poți avea după ce vei conștientiza că ești o fațetă a divinității. Imaginează-ți cum ar fi să-ți trăiești viața având certitudinea că ești o parte din tot ceea ce este. Cu toții putem face acest lucru!

Cum să trăiești ca o ființă cu șase simțuri într-o lume cu cinci simțuri

Eu cred că ne naștem nu cu cinci, ci cu șase simțuri – mai exact, cred că avem și o intuiție care nu poate fi explicată în termenii percepției senzoriale normale.

Această intuiție poate lua fie forma clarviziunii (perceperea obiectelor nedetectate de cele cinci simțuri sau prevederea evenimentelor viitoare), fie forma empatiei. Împrejurările de viață îi fac pe mulți să-și piardă conexiunea înnăscută cu acest al șaselea simț. Cu toții ne-am dat seama, în anumite momente din viața noastră, că urmează să se întâmple ceva anume sau că lucrurile nu sunt ceea ce par la prima vedere. Această abilitate se numește intuiție și ne permite să

detectăm adevărul. Ea este fundamentul tuturor abilităților pe care le deține o persoană empatică. Dar mulți dintre noi își pierd contactul cu darul intuiției. Cei care posedă acest al șaselea simț au o cunoaștere profundă a legăturii dintre oameni și univers încă din momentul în care vin pe lume (mai multe despre acest subiect în capitolul 3), dar, pe măsură ce se maturizează, sunt educați să nu se încreadă în intuiția lor, iar în cele din urmă ajung s-o ignore și s-o suprime.

Din această cauză, mulți empatici nici măcar nu știu că au un al șaselea simț. Eu cu siguranță nu știam, dar experiența la limita morții l-a scos la iveală și mi-am dat seama că este un simț real, pe care l-am avut întotdeauna. Și, cu toate că

uitasem de această fațetă a mea, atunci când a revenit am recunoscut-o imediat.

Am început chiar să mă întreb cum de am putut să trăiesc atâția ani fără ea.

Poate că și tu ai avut o experiență care ți-a scos la iveală al șaselea simț. Asta se poate întâmpla într-o situație-li-mită (când tu ori altcineva are nevoie de ajutor) sau când trăiești o traumă; iar altora li se întâmplă ca, fără să facă nimic special, să-și dea seama că pur și simplu le-a revenit al șaselea simț sau să-l conștientizeze pentru prima dată.

Ne naștem având o puternică legătură intuitivă cu toți oamenii și toate lucrurile care ne înconjoară, dar trăim într-o lume care abia dacă recunoaște al șaselea simț. Cu toate astea, unii dintre noi au o cunoaștere intuitivă la fel de puternică –

sau chiar mai puternică – decât cunoașterea prin intermediul altor simțuri, cum ar fi auzul sau văzul. Gândește-te la bebelușii care simt imediat prezența mamei, chiar înainte de a deschide ochii, sau la animalele care simt că stăpânul este aproape cu mult înainte ca acesta să se afle în raza lor vizuală sau auditivă.

Am avut un câine pe nume Cosmo, care se așeza lângă ușa de la intrare cu fix cinci minute înainte ca eu să ajung acasă. Indiferent de ce făcea și unde se afla, când eu mai aveam cinci minute până să ajung, lăsa totul deoparte și se posta lângă ușă. Astfel, cei care erau deja acasă știau că urma să intru pe ușă în cinci minute. Iar când spun că eram la cinci minute de casă, mă refer la cinci minute de mers cu mașina, adică la aproximativ un kilometru și jumătate, așa că i-ar fi

fost imposibil să mă miroasă, să mă vadă sau să mă audă. Atunci locuiam într-un bloc și, când intram în lift, Cosmo, aflat dincolo de ușa închisă a apartamentului, începea să dea din coadă. Mă distram teribil împreună cu Danny, soțul meu, și ne minunam amândoi de incredibila intuiție a câinelui.

Cultura în care trăim ne învață că intuiția nu există, că e o născocire a imaginației. Poate că ai avut în copilărie prieteni imaginari care pentru tine erau foarte reali, dar membrii familiei râdeau de tine și îți spuneau că sunt

simple fantezii. Sau poate ai fost în situația în care părinții încercau să te convingă să

îmbrățișezi o rudă ori un prieten, iar tu, deoarece simțeai că acesta nu are intenții tocmai bune, te fereai cu timiditate, în timp ce părinții te împingeau spre el, spunându-ți să nu-ți fie rușine sau să nu fii nepoliticos. Cum te simțeai în acele momente? M-am aflat și eu în astfel de situații și m-am simțit rușinată, diferită

de ceilalți, confuză. Până la urmă, uitam incidentul și, odată cu el, uitam și de intuiția mea. Sunt convinsă că și tu te-ai aflat în situații asemănătoare. Primesc deseori scrisori de la oameni care povestesc cum au fost nevoiți să-și suprime o parte din ei înșiși pentru că, atunci când și-au exprimat-o, li s-a spus că este doar rodul imaginației lor. Lumea a râs de ei, i-a abuzat sau i-a pedepsit – acasă sau la școală – numai pentru că erau altfel. Și ce dureros a fost acest proces de suprimare a intuiției!

Al șaselea simț este la fel de real ca toate celelalte simțuri. Hai să ducem această

idee mai departe. Sigur ți-ai da seama dacă n-ai avea unul dintre cele cinci simțuri. Imaginează-ți că, încă de când erai copil, ți s-ar fi cerut să ții ochii închiși, pentru că este periculos să-i deschizi și să privești lumea din jur. Chiar dacă ți-ai fi dezvoltat intuiția – văzul interior – pentru a compensa lipsa vederii, tot nu te-ai fi putut bucura de frumusețea acestei lumi, așa cum este ea percepută

de ochiul omenesc.

Adică n-ai fi văzut niciodată culorile, cerul sau curcubeul. N-ai fi văzut niciodată

un râu sau un munte, copacii, stelele și norii. Dar din când în când ai fi uitat că

trebuie să ții ochii închiși și ai fi văzut puțin din lumea exterioară, apoi le-ai fi spus adulților ce văzuseși. Dar ei te-ar fi contrazis: „Totul este în imaginația ta.

Trebuie să ții ochii închiși dacă vrei să răzbați în această lume!“ Imaginează-ți cât de diferită ar fi o astfel de societate. Toate invențiile și toată tehnologia ar fi gândite pentru a ne ajuta să trecem prin viață cu ochii închiși.

Așadar, imaginează-ți că ai învățat să ții ochii închiși pentru că ai vrut să te integrezi. N-ai vrut să-i dezamăgești pe ceilalți. Ai crescut ca o ființă cu cinci

simțuri, doar că aceste simțuri – intuiția, auzul, mirosul, pipăitul și gustul – nu includ și simțul vederii. Ai trecut printr-o școală unde toată lumea, inclusiv profesorii, aveau ochii închiși. Ți-ai terminat studiile, te-ai angajat și ți-ai început cariera ca un om cu ochii închiși. Ai trăit într-o lume construită de oameni lipsiți de simțul văzului pentru oameni care nu văd; cu toții ați avea o intuiție puternică, dar n-ați putea să vedeți exteriorul. Dar ați fi putut să vedeți, dacă ați fi crezut că

văzul există și dacă ați fi deschis ochii.

Acum imaginează-ți că, ajuns la maturitate, îți amintești într-o zi că, atunci când erai mic, puteai vedea anumite lucruri! Îți amintești că mai aveai un simț, despre care ți s-a spus că este doar în imaginația ta. Îți amintești vag cum arăta lumea din afară și vrei să regăsești acea imagine. Îți dorești să privești din nou prin acea fereastră deschisă către ceva măreț. Drept care hotărăști să încerci să comunici din nou cu acea lume pe care ai explorat-o în copilărie.

Ești afară, te joci. Iarba este mai verde decât îți aminteai. Nu doar că auzi apa de izvor susurând, dar o și vezi. Vezi pietrele și tufișurile de pe drum și poți evita cu ușurință obstacolele care te-ar putea răni. Poți vedea la distanță și poți estima din priviri cât de departe se află un munte! Dacă înainte nu puteai spune cât de departe este marea decât după miros, acum poți s-o și vezi. Poți vedea cum se schimbă culoarea apei cu cât înaintezi mai mult cu privirea în larg și cum, aproape de mal, unde marea se întâlnește cu nisipul, apa este transparentă – un concept pe care n-ai fi putut să-l înțelegi înainte.

Gândește-te cât de clar ți-ar fi totul. Gândește-te cum ai naviga prin lume cu acest simț redescoperit.

Odată făcută această descoperire, imaginează-ți că mergi la oameni și le spui:

„Deschideți ochii. Este uimitor! Avem un simț cu totul nou pe care ni l-am suprimat încă din copilărie. Dar el există! Și voi puteți să-l accesați! Nu aveți de ce să vă temeți. O să vă facă viața mai bună și mai ușoară“.

Ai fi atât de extaziat de descoperirea făcută, încât ți-ar veni să strigi în gura mare: „Adevărul este, oameni buni, că puteți să deschideți ochii. Viața va fi astfel mai ușoară“. Dar oamenii ți-ar răspunde: „Nu, nu putem să deschidem ochii. Ar fi un gest nepoliticos și este contrar tuturor valorilor în care am fost învățați să credem“. Ți-ar zice că ești o amenințare pentru toată tehnologia existentă, care produce venituri și locuri de muncă. Ți-ar spune să închizi ochii la loc, iar tu te-ai întreba: „Cum se pot înșela atât de mulți oameni? Atâția

oameni cu autoritate îmi spun că eu sunt cel care se înșală. Înseamnă că mi-am imaginat totul. Nu vreau să risc!“ Nimeni nu vrea să riște să fie ostracizat pentru că este diferit de ceilalți.

Mai e și teama de necunoscut. Pentru că nimeni altcineva nu are ochii deschiși, nimeni nu-ți poate spune dacă există riscul să cazi într-o capcană când mergi prin lume cu ochii deschiși. Și dacă ești singurul care percepe lumea astfel, vei ajunge să te simți însingurat. Nu vei avea la dispoziție cuvintele necesare pentru a comunica. Limbajul se dezvoltă printr-un consens referitor la înțelesul asociat cuvintelor rostite de oameni, dar, cum toți ceilalți vor avea ochii închiși, nu vor exista cuvinte atribuite proprietăților care nu pot fi identificate prin simțul văzului. De exemplu, nu se vor putea da nume culorilor din moment ce nu le vede nimeni.

Îți vei da seama, cu timpul, că trăiești într-o lume creată de oameni cu ochii închiși pentru oameni cu ochii închiși. Nimeni nu te va înțelege, pentru că tu percepi ceva ce nimeni nu a mai perceput și nu există cuvinte care să descrie ceea ce percepi tu. Te vei întreba dacă nu cumva îți imaginezi aceste lucruri sau ai halucinații. În cele din urmă, vei închide din nou ochii, pentru a te putea integra în lume.

După mine, acest scenariu imaginar ilustrează foarte bine motivele pentru care atât de mulți dintre noi trăim o viață chinuită. Suntem ființe cu șase simțuri condiționate să credem că suntem ființe cu cinci simțuri și trăim într-o lume creată de oameni care cred că și ei au, la rândul lor, numai cinci simțuri. În realitate, simțul pe care ni l-am inhibat nu este văzul, ci intuiția. Intuiția este la fel de puternică și la fel de reală ca orice alt simț, dar, cu toate astea, am fost condiționați s-o tratăm ca și cum ar fi un produs al imaginației și s-o ignorăm de fiecare dată când se manifestă.

Atunci când refuzăm să ne recunoaștem intuiția, negăm o parte din ceea ce suntem. De aceea empaticii și persoane-le intuitive, cu o sensibilitate foarte ridicată, trăiesc o viață chinuită. Ei sunt obligați să-și nege unul dintre simțurile fundamentale care i-ar putea ajuta să exploreze lumea și, în felul acesta, ajung să

se simtă pierduți și derutați.

Empaticii sunt diferiți de ceilalți. M-am simțit foarte ușurată după ce am înțeles asta. Secretul este să-ți dai seama de diferență și să o accepți. De-a lungul anilor, cu ajutorul cursanților și cititorilor care mi-au împărtășit experiențele lor, am

ajuns la o înțelegere mai profundă a călătoriei pe care cu toții trebuie s-o facem –

dar mai ales voi, tovarășii mei empatici – până să devenim noi înșine. Trebuie să

încetăm să mai facem tot ce ne stă în putere pentru a apăra și a promova interesele celor din jur în detrimentul propriei fericiri. Eu am avut nevoie să trec printr-o experiență dramatică, dar tu nu trebuie să mori pentru a învăța să-ți folosești puterea și să-i duci povara.

În paginile următoare îți voi împărtăși instrumentele, experiențele și poveștile celor cu care am lucrat, pentru a te ajuta să-ți asumi propriul sine – sinele tău cu șase simțuri, sinele empatic și minunat. Odată ajuns la finalul acestei cărți, îți vei da seama cu siguranță că empatia este o superputere!

Test: Ești un empatic?

Vrei să știi cât de empatic ești? Parcurge lista de mai jos și, în dreptul fiecărei afirmații, scrie „da“ dacă simți că ți se potrivește sau „nu“ dacă simți că nu se aplică în cazul tău, apoi calculează-ți punctajul.

1. Te temi să-i rănești pe cei din jur, să-i deziluzionezi sau să-i dezamăgești, deoarece ești capabil să le simți suferința (poate chiar în mai mare măsură decât ei înșiși).

2. Accepți de bunăvoie întreaga responsabilitate pentru acțiunile tale, ajungând uneori să preiei responsabilitatea pentru lucruri care nu s-au întâmplat din vina ta.

3. Poți fi ușor manipulat de ceilalți și simți adesea că alții profită de pe urma ta sau că ești exploatat.

4. Accepți cu greu un compliment, un cadou, un serviciu sau bunătatea pe care

ți-o arată ceilalți. Te simți obligat să-i răsplătești imediat.

5. Ești plin de compasiune față de cei din jur și ești tolerant cu slăbiciunile, nesiguranțele și greșelile lor. Îi tratezi cu bunătate, indiferent dacă merită sau nu.

6. Îi înțelegi pe alții mai bine decât se înțeleg ei înșiși, motiv pentru care oamenii îți povestesc adesea toate problemele și necazurile lor. Chiar dacă asta te apasă, nu-i refuzi niciodată, deoarece simți când ei suferă.

7. Ai o intuiție foarte puternică și pur și simplu știi lucruri fără să ți le spună

cineva. Ai o cunoaștere care merge dincolo de simpla bănuială.

8. Îți dai seama ușor când cineva una spune și alta gândește.

9. Ești blând cu oamenii și cu mediul înconjurător.

10. Ești atras de artele vindecătoare de orice fel, inclusiv de terapiile holiste.

11. Ai tendința să ții cu cel mai slab din orice confruntare, pe care îl identifici imediat într-un grup de oameni.

12. Îți este greu să porți haine care au aparținut altcuiva, pentru că simți energia acelei persoane; nu te simți în apele tale când porți hainele altcuiva.

13. Îți place foarte mult să visezi cu ochii deschiși și ai o lume interioară bogată.

Ești o persoană foarte creativă, vizionară și ai nevoie de spațiu de creație.

14. Rutina, rolurile sociale și controlul îți dau un sentiment de claustrofobie și îți place să ai libertatea de a face lucrurile în ritmul tău.

15. Ești atras de orice lucru metafizic sau spiritual.

16. Ești o persoană orientată către serviciile pe care le poți face altora. Ajutorul oferit celorlalți îți aduce o mare bucurie.

17. Ești foarte interesat de dezvoltarea personală și de autoperfecționare. Vrei să

evoluezi. Vrei să înveți. Vrei să crești. Și nu vrei să fii singurul, ci ești foarte interesat de evoluția întregii umanități și vrei să-i ajuți și pe alții să evolueze.

18. Când te afli în anumite locuri – un loc sacru, un fost câmp de bătălie (chiar dacă este nemarcat) sau acasă la o personalitate istorică –, te simți inundat de emoțiile celor care au fost acolo înaintea ta.

19. Te simți împăcat și ai o stare de calm când te afli în natură.

20. Ai o afinitate pentru plante. Pur și simplu știi de ce are nevoie o plantă – apă, un anumit îngrășământ, să fie mutată într-un loc anume –, chiar și atunci când nu există semne vizibile ale acestor nevoi.

21. Simți energia mâncării și știi dacă îți va da energie sau, dimpotrivă, te va secătui de vlagă.

22. Ai o relație profundă cu animalele. Acestea pur și simplu sunt atrase de tine.

23. Te străduiești în permanență să te integrezi în societate. Observi multe dintre lucrurile care se întâmplă în lume ca și cum te-ai uita la o reclamă sau la un serial, ca și cum aceste întâmplări nu te implică sau nu te ating.

24. Când te afli lângă un om care nu se simte bine, începi să ai aceleași simptome ca el: greață, dureri de cap, frisoane etc. Adesea, omul respectiv pleacă într-o stare mai bună decât era când a venit la tine.

25. Te relaxezi cu greu când ești înconjurat de oameni. Nu te poți simți în largul tău. Ai nevoie de singurătate și de timp pentru a te reface după ce ai receptat energia celor din jur – și te simți și mai rău dacă nu poți avea acest spațiu.

26. Nu te simți bine în locurile aglomerate, cum sunt piețele și mallurile.

27. Când alții simt nevoia să asculte muzica tare, te simți pur și simplu agresat la nivel nervos de zgomotul boxelor.

28. Uneori, când stai lângă o persoană – oricine, oriunde –, ai senzația ciudată că

gândurile ei sunt ale tale.

29. Când vorbești cu cineva și încerci să-l înțelegi, te pierzi în procesul lui de gândire și nu-ți mai poți urmări propriile gânduri.

30. Uneori ești copleșit de gânduri despre care știi că nu sunt ale tale. Îți vezi de treburile obișnuite și, brusc, ești lovit de un val de tristețe, devii extrem de iritat sau, în cel mai bun caz, foarte bucuros.

31. Pentru că preiei energia altor oameni sau a lucrurilor din jur, devii repede temător și anxios. Adesea, cele mai mărunte lucruri îți provoacă frică, anxietate, surmenaj sau stres.

32. Îți este greu să citești cărți sau să vezi filme de groază, triste sau deprimante.

Acestea îți pot induce o stare proastă.

33. Orice te poate distrage cu ușurință de la ceea ce faci (pentru că observi tot ce se întâmplă în jur), așa că îți este greu să te concentrezi în sala de clasă, în timpul întâlnirilor de lucru sau la petreceri. Nu vei merge niciodată într-o cafenea să-ți scrii rapoartele, să revezi un proiect sau să scrii o postare lungă pe blog.

34. Te simți adesea epuizat din punct de vedere fizic și emoțional. Deși dormi opt ore pe noapte, bei apă suficientă și nu ai nicio problemă emoțională care ar putea să te secătuiască de puteri, simți că nu vrei altceva decât să te întinzi undeva.

• Dacă ai cel mult nouă „da“-uri înseamnă că ai certe tendințe empatice. Te aperi foarte bine de energia celorlalți, dar uneori îți este greu să stabilești limite față de ei, așa că poate ar fi bine să folosești tehnici care îți regenerează energia: terapia prin polaritate, qigong, shiatsu, tehnici de vindecare pranică sau reiki. Ai o

intuiție destul de bună, mai ales referitor la viața personală și, de obicei, poți prevedea apariția unei situații dificile. Știi să-ți porți singur de grijă, dar poți avea anumite sensibilități la mâncare, la poluanți și alte substanțe. Spre deosebire de alți empatici, ești capabil să te adaptezi cu ușurință la viața de oraș.

În concluzie, firea ta empatică nu te împiedică să-ți urmezi dorințele și planurile de lucru. Ești propriul tău șef și te distingi de ceilalți.

• Dacă ai între 10 și 19 „da“-uri, ești un empatic moderat. Ai obținut un punctaj mediu. Ai abilități intuitive puternice și probabil că-ți place să petreci timp în natură sau în apropierea unei ape. Îți place să ieși din când în când în oraș, dar, pentru a-ți reîncărca bateriile, mergi în natură. Știi cum să-ți protejezi aura și spațiul energetic, dar, din când în când, energia altor oameni te afectează.

Terapiile enumerate mai sus ar putea să-ți fie de ajutor.

• Dacă ai între 20 și 28 de „da“-uri, punctajul tău e destul de mare. Cu siguranță

ești un empatic. Ești o persoană intuitivă și poți să-ți dai seama când cineva minte. Ai putea să lucrezi ca terapeut energetic sau ca vindecător, fiindcă ești dăruit pentru asta. Apreciezi în mod deosebit apa și natura. Îți place să trăiești pe propria piele proprietățile vindecătoare ale naturii. Ai darul de a stăpâni și de a schimba stările de spirit și energia celorlalți, precum și atmosfera și mediul în care te afli.

Trebuie să înveți să deosebești energia celorlalți de propria ta energie. S-ar putea să ai tendința de a oglindi în tine energiile altora. Scorul obținut arată că ți-ar prinde bine să înveți să-ți pui energia în mișcare (în așa fel încât fluxul de energie de la nivelul întregului corp să elimine blocajele), să te conectezi la pământ și să-ți protejezi aura (conform dicționarului Merriam-Webster, aura este

„câmpul energetic care emană din toate ființele vii“). Despre toate acestea voi scrie în detaliu în capitolul 3.

Îți place să-i ajuți pe alții, să-i salvezi și să vindeci lumea. Cu toate acestea, trebuie să-ți încetinești ritmul și să fii darnic cu tine însuți înainte de a face toate astea! Ai avea de câștigat dacă ai urma o terapie de vindecare cu ajutorul energiei.

• Dacă ai peste 28 de „da“-uri înseamnă că ești un empatic în toată puterea cuvântului. Eu te-aș numi „mistic“. Ai o intuiție foarte puternică și îți dai seama aproape de fiecare dată când cineva minte. Ești un vindecător înnăscut. Iubești și apreciezi profund natura și îi înțelegi inconștient efectele curative. Recunoști că

toate ființele sunt o expresie a divinității. Ești un om cu adevărat înțelept. Ai o abilitate extraordinară de a gestiona și de a schimba starea celor din jur, energia, atmosfera și mediul care te înconjoară.

Trebuie să înveți să recunoști și să faci diferența între energia ta și energia celorlalți. Duci suferința lumii pe umeri și-i simți durerea ca și cum ar fi a ta.

Instrumentele de meditație psihică și empatică despre care voi vorbi mai departe în carte – iubirea de sine, accesarea cunoașterii interioare, exprimarea recu-noștinței și conectarea la rețeaua conștiinței cosmice – îți vor fi de ajutor. Ai totodată tendința de a oglindi în tine însuți alți oameni și energiile lor.

Asta înseamnă că cedezi controlul asupra energiei tale (puterea asupra propriei energii) în fața valurilor trecătoare ale vieții (cu alte cuvinte, le permiți altora să

te controleze sau să te influențeze prea mult la nivel energetic). De exemplu, dacă te simți mulțumit și fericit, iar un prieten este deprimat, nefericit sau îi este teamă, permiți ca starea lui să o schimbe pe a ta, preluându-i temerile și tristețea, care iau locul stării pe care o aveai inițial. Vei avea multe de câștigat dacă vei învăța să-ți pui propria energie și să-ți stabilești limite mai ferme, lucru pe care îl discut pe tot parcursul cărții și în special în capitolele 3 și 6.

Oricare ar fi rezultatele obținute la testul de mai sus și oriunde te-ai situa pe scara empatiei sau a sensibilității, în această carte vei găsi povești, exemple, meditații și exerciții care te vor ajuta să-ți întărești intuiția, limitele și empatia, cu ajutorul cărora vei accepta puterea omului care ești cu adevărat.

Meditație pentru dezvoltarea intuiției

Această meditație te va conduce de la stadiul în care înveți să-ți asculți intuiția la cel în care ai încredere în ceea ce-ți transmite ea. Pentru indicații referitoare la meditațiile de la sfârșitul fiecărui capitol, te rog să citești introducerea cărții.

Îmi dau voie să recunosc vocea subtilă a intuiției mele. Oricum mi s-ar arăta – sub formă de cuvinte sau

de imagini –, sunt atent la ea.

Sunt atent la senzațiile din corpul meu, la sentimentele de calm, pace și ușurare.

Prețuiesc aceste gânduri subtile, imagini, senzații și sentimente și știu că ele sunt calea prin care sufletul

meu comunică cu mine.

Am încredere în mine însumi și mă simt în siguranță știind că, ori de câte ori îmi urmez intuiția, slujesc

binele meu cel mai înalt.

Trad. Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2012 (n.red.) Trad. Cora Radulian, Litera, București, 2019 (n.red.)

Capitolul 2 .Empatia: binecuvântare sau blestem?

MANTRĂ:

Sensibilitatea este superputerea mea!

Să fii empatic înseamnă să ai anumite puteri, dar poate însemna și suferință.

Dacă ești un empatic, dar nu ți-ai dat încă seama de asta, așa cum a fost cazul meu pentru o mare parte din viață, acest dar te poate debilita. Poți ajunge să

simți că ceva este în neregulă cu tine sau că ești un ratat când nu le poți face tuturor pe plac; în plus, nu te apreciezi îndeajuns pe tine însuți, astfel încât să fii plătit suficient pentru munca pe care o faci cu plăcere. Chiar și după ce înțelegi că ești un empatic, dacă nu înveți să-ți folosești abilitățile energetice intuitive, acestea te pot împiedica să-ți atingi potențialul, pentru că vei considera mereu că

„celălalt“ este mai important decât tine.

Dezavantajul sau blestemul felului nostru de a fi este acela că de multe ori nu suntem capabili să distingem nevoile și emoțiile altor oameni de ale noastre –

plus că avem înclinația de a-i face pe ceilalți să se simtă bine înainte să ne putem simți bine noi înșine. În felul acesta, ne depărtăm de sanctuarul nostru interior, ne cufundăm în dramele altora și simțim că ducem pe umeri o povară grea. În același timp, ne chinuim să ne integrăm într-o lume care nu este adaptată la nevoile noastre: suntem ființe cu șase simțuri și trăim într-o lume cu cinci simțuri.

Printre binecuvântările sau darurile noastre se numără tocmai această

sensibilitate care de multe ori ne cauzează stări de disconfort. Ea ne leagă de lumea superioară a celor șase simțuri (mai multe despre acest subiect în capitolul 3) și ne oferă, totodată, o intuiție puternică, abilități naturale de vindecare, precum și capacitatea de a iubi cu ușurință și de a-i face pe ceilalți să se simtă

bine. În plus, empaticii se gândesc întotdeauna la ceilalți, sunt conștiincioși, atașați de cei din jur, creativi și buni ascultători.

În capitolul de față ne vom ocupa de principalele neplăceri cauzate de aceste abilități, iar spre final vom vorbi despre frumusețea hipersensibilității și despre modul în care ea ne poate ajuta să ne bucurăm de cine suntem cu adevărat.

Aversiunea față de critică/ dependența de aprobarea celorlalți Pentru empatici vorbele au mai multă greutate decât pentru ceilalți. Noi resimțim criticile mult mai puternic decât cei din jur. Să luăm exemplul unei fetițe mulțumite de sine și pline de energie căreia părintele îi spune: „Oamenii te-ar plăcea mai mult dacă n-ai fi atât de gălăgioasă“. Ea poate înțelege din aceste vorbe că părintele e nervos și că are nevoie de puțină liniște, dar, în locul ei, niște copii mai sensibili ar absorbi cuvintele ca pe un adevăr în sine, anume că

oamenii nu îi plac atunci când sunt ei înșiși.

Gândurile negative – „Sunt rău“, „Nu sunt bun de nimic“, „Nu sunt destul de…“ – produc un ecou care se repetă în mintea noastră. Când sunt criticată de cei din jur sau când mă judec eu singură, resimt o reacție fizică în piept, în abdomen și în cap. Uneori îmi bate inima mai repede, mi se face cald, mă

înroșesc la față. Mulți dintre elevii mei îmi spun că la fel li se întâmplă și lor.

Alți oameni mi-au spus că lor le crește tensiunea, li se moaie picioarele sau chiar ametesc și leșină când percep că sunt criticați.

Nu-i de mirare că suntem dispuși să ne schimbăm felul de a fi ca să evităm orice comentariu prin care suntem corectați sau dezaprobați. Dar, făcând asta, putem ajunge să trăim pentru a le face pe plac altora. Este important să înțelegem că, atunci când ne abatem de la calea noastră pentru a le face pe plac celorlalți, începem să le cedăm din puterea noastră. Începem să facem ce vor alții, căutăm să le obținem aprobarea, în ciuda a ceea ce ne spune vocea noastră interioară sau sistemul nostru interior de îndrumare.

Ne pierdem puterea și legătura cu sistemul nostru interior de ghidare și când devenim dependenți de aprobarea celor din jur – acesta este reversul medaliei când evităm criticile. Spune-mi dacă te regăsești în acest exemplu: Cineva îți spune că ai făcut o treabă extraordinară, că ai un talent aparte sau o

intuiție excelentă, iar tu te gândești: „Doamne, în sfârșit sunt demn de apreciere!

În sfârșit, fac ceva bine!“ Apoi, după ce aprobarea încetează, ești atât de sensibil, încât resimți pierderea la nivelul corpului – sub forma reacției „luptă sau fugi“, care îți face inima să bată mai tare – și ajungi să te întrebi: „Ce-am făcut ca să nu mai primesc aprobarea lor? Poate că, de fapt, nu sunt cine credeam că sunt? Cum am putut să am o părere atât de bună despre mine? Ce jenant din partea mea să-mi închipui că sunt atât de grozav!“

Îți sună cunoscut?

Putem deveni sclavii aprobării celorlalți, ai persoanelor care încetează să ne mai laude. Vom reveni asupra acestui subiect pe parcursul cărții, dar, deocamdată, dă-mi voie să te asigur că paginile de față te vor ajuta să faci față mult mai bine criticilor și să te concentrezi asupra sistemului interior de îndrumare.

Cu pași repezi către statutul de preș uman

Din cauza tendinței de a le face pe plac celorlalți, suntem predispuși să fim defavorizați sau să ne facem preș în fața celorlalți. Dacă ți-ai cerut vreodată

scuze chiar și atunci când nu erai vinovat, dacă te-ai prefăcut că ești de acord cu ceva doar pentru că nu îți place să fii în dezacord cu alții, dacă ți-e frică să spui

„nu“ sau te simți responsabil pentru felul în care se simt ceilalți, știi exact la ce mă refer. Statutul de preș uman ne obligă să facem mari eforturi pentru a evita conflictele, să acceptăm lucruri pe care nu ni le dorim și să menținem relații cu oameni cu care nu avem nimic în comun doar pentru a le face celorlalți pe plac.

Această tendință ne poate îndepărta de menirea sufletului nostru, determinându-ne să mergem pe drumul pe care ni-l dictează alții.

Odată, într-o tabără organizată de mine, Wendy, una dintre participante, ne-a împărtășit situația în care se afla de treizeci de ani cu soțul ei. Și-a încrucișat brațele, s-a uitat îngrijorată prin încăpere și a spus:

– M-am căsătorit cu un narcisist. Ah, la început nu mi-am dat seama… Era foarte fermecător! Dar, din tot ce am citit și din ce ne-a spus consilierul de cuplu înainte ca soțul să refuze să mai participe la ședințe pe motiv că eu „n-aveam

habar despre ce vorbesc“, rezultă cât se poate de clar că e un narcisist. Mă

străduiesc din răsputeri să-i fac pe plac, numai să nu ne certăm. Mereu trebuie să

mă port cu mănuși cu el. Nu percep decât dispreț din partea lui. Când intră pe ușă, mi se strânge inima.

Și-a îndreptat spatele și a continuat:

– Întreaga perioadă cât am fost căsătoriți, n-a contribuit cu nimic la relația noastră. Mereu a fost așa. Iar când a fost bolnav și credeam că n-o să-și mai revină, i-am fost alături. Am avut grijă de el tot timpul. Dar câțiva ani mai târziu, când eu m-am luptat cu boala, m-a făcut să mă simt o povară… M-a și lovit… a adăugat ea cu ochii în pământ.

– Wendy, i-am răspuns, de ce nu-l părăsești?

– Nu vreau să-l supăr. Încă țin la el.

Era atât de dispusă să-i facă soțului pe plac, încât se pierduse cu totul pe ea însăși, până în punctul în care nevoile ei nu mai contau.

Am rezonat și am empatizat cu povestea lui Wendy, probabil datorită contextului cultural în care am fost crescută și a problemelor cauzate de diferențele de gen.

(M-am născut în Singapore, dar am crescut în Hong Kong, care era colonie britanică la vremea aceea). Voi reveni mai pe larg asupra acestui subiect în capitolul 10.

Părinții mei s-au născut și au crescut în India, așa că din punct de vedere etnic sunt indiancă și am crescut cu normele culturale din India. Una dintre aceste norme este obiceiul căsătoriilor aranjate: te căsătorești cu cineva ales de părinți.

Dinainte de adolescență până la începutul ani-lor ’80 am fost educată cum să fiu o soție bună. În anii ’80, eram o mare fană a lui Cindy Lauper. Mă îmbrăcam ca ea, îmi vopseam părul în roz și mov fluorescent, purtam haine strălucitoare și dansam la nesfârșit pe „Girls Just Want to Have Fun“. Devenise cântecul prin care-mi manifestam libertatea, pentru că reprezenta forța, puterea și exprimarea sinelui – lucrurile pentru care am luptat în viață. Scoțând-o la iveală pe Cindy Lauper din mine, mă simțeam eliberată și rebelă!

Dar Cindy Lauper, cu libertatea ei de exprimare, era opusul tipului de tânără care

„trebuia“ să fiu eu. Părinții, mai ales tata, se rugau de mine să mă îmbrac și eu

„ca indiencele“ sau, cel puțin, într-un stil mai conservator. Și, pentru că eram o

persoană empatică, în mine a luat naștere un conflict interior încă de la o vârstă

fragedă. N-am vrut să-i rănesc sau să-i dezamăgesc pe părinți, care se dădeau de ceasul morții de teamă că s-ar putea să rămân fată bătrână sau să ajung o femeie marginalizată. Erau în permanență îngrijorați de ce se spunea despre mine. Am început să absorb îngrijorarea lor, până când, în cele din urmă, ideea de a-i dezamăgi a devenit cel puțin la fel de greu de suportat ca ideea de a merge pe drumul pe care mi-l stabiliseră ei.

Să ne înțelegem: părinții mei au fost foarte afectuoși cu mine. Dorința lor de a mă vedea măritată, după cum era obiceiul, nu venea din cruzime. Ei credeau cu adevărat că aceasta era cea mai mare dovadă de iubire față de mine. N-au înțeles că, pentru a mă adapta acestor norme, trebuia să împiedic lumina din mine să

strălucească, să mă ascund înăuntrul meu și să ignor chemarea interioară a sinelui meu autentic. În același timp, nici eu nu-mi dădeam atunci seama că

tocmai din cauza firii mele empatice îmi era și mai greu să le spun „nu“ fără să

mă simt vinovată.

Pentru că am încercat să le fac pe plac părinților, mi-a fost greu să trasez o limită

între ceea ce îmi doream eu de la viață și așteptările lor de la mine. În timp, încercarea de a îndeplini așteptările părinților s-a extins la așteptările celor din jur – la colegi și chiar la străini. În cele din urmă, ajunsesem să mă raportez la așteptările întregii lumi: nu puteam să mai fac față niciunui dezacord. Fie că era vorba despre un profesor de la școală, despre un prieten sau despre vânzătorul de la magazinul din colț, aș fi făcut orice ca să obțin aprobarea persoanei respective.

Am fost un copil timid și introvertit. Am fost la o școală unde majoritatea elevilor erau de origine britanică. Toți erau albi, în afară de mine. Eu aveam pielea măslinie. Înainte să încep orele la școală, mama m-a dus la interviul

de admitere cu directoarea, o femeie sobră, cu buze țuguiate și fruntea încruntată.

Din atitudinea ei reieșea că trebuie să mă consider norocoasă că-mi dă o șansă să

învăț în această școală prestigioasă și că trebuie să-mi petrec timpul dovedind că

sunt demnă de un așa privilegiu. Fiind un copil sensibil, am intuit care erau sentimentele ei față de mine și asta a stabilit atmosfera primilor mei ani de școală. Probabil n-o să te surprindă să afli că am fost adesea abuzată, având în vedere că am fost trimisă la o școală unde mă simțeam nedemnă și lipsită de merite, ca un miel dus la tăiere.

Am purtat cu mine acest sentiment de lipsă a valorii personale în adolescență și în tinerețe, fiind convinsă că trebuie să mă străduiesc foarte mult ca să fiu

apreciată. Astfel încât, chiar și atunci când cineva mă trata nepoliticos sau nedrept, în loc să-mi apăr drepturile, eram și mai drăguță și încercam să fac tot posibilul pentru a obține aprobarea celorlalți. Încet, dar sigur, Cindy Lauper a fost redusă la tăcere și în mine s-a instalat o stare prelungită de conflict profund.

De fiecare dată când încercam să vorbesc cu tatăl meu despre modul în care aș

putea să-mi urmez propriile visuri, ajungeam să ne certăm, așa că am sfârșit prin a mi le ascunde.

Știu că probabil și tu empatizezi cu această poveste. Exis-tă totuși și o veste bună: nu trebuie să mai fii marioneta nimănui! Odată ce îți vei recăpăta forța, păzea!

Tendința spre victimizare

Deoarece, în calitate de persoane empatice, putem ajunge să ne cedăm altora puterea, suntem în aceeași măsură predispuși să adoptăm o mentalitate de victimă, care ne face să avem impresia că am fost tratați nedrept de societate. De toată lumea.

Este important să vorbim despre abuzurile la care am fost supuși, dar nu putem merge mai departe decât dacă redobândim controlul asupra vieții noastre, în toate împrejurările. Cu toate că există situații mai greu de depășit, este important să înțelegem că nimeni nu trebuie să rămână la nesfârșit la stadiul de victimă, iar uneori este nevoie de ajutor profesionist pentru a-l depăși.

Totuși, unii oameni – în special cei manipulabili și cei care vor să le facă pe plac celorlalți – nu se simt motivați să depășească starea de victimizare și să recapete controlul asupra propriei vieți. Întâmplările din trecut, în care aveam rol de victimă, ne împiedică să mergem mai departe sau să ne asumăm riscuri. Dând vina pe alții sau pe împrejurări, ne ferim de critici și de eventualele defecte sau lipsuri pe care ar trebui să ni le recunoaștem.

Unui om care caută să le facă tot timpul pe plac celorlalți, mentalitatea de victimă îi aduce multe avantaje. De exemplu:

• Celor din jur le pare rău pentru ce i s-a întâmplat și sunt mai dispuși să-l consoleze fără ca el să le ceară acest lucru.

• Va obține probabil mai ușor ce-și dorește, fără să ceară sau să oblige pe cineva să facă ceva.

• Cei din jur îl vor critica probabil mai puțin – și știm cât de mult urăște critica un om care caută să le facă celorlalți pe plac!

• Va avea o scuză pentru a nu trece la acțiune.

Cu alte cuvinte, victimizarea devine, pentru cei care trăiesc pentru a le face altora pe plac, un instrument care îi ajută să relaționeze cu cei din jur,

rămânând totodată pasivi. Ironia face ca cei care rămân captivi în starea de victimă – și își alimentează această stare – să fie ei înșiși oameni care caută să le facă celorlalți pe plac.

La unul dintre atelierele pe care le organizez, Sherry, puțin trecută de cincizeci de ani, ne-a împărtășit povestea mamei sale de optzeci și șapte de ani. Din câte-și amintea, mama ei le spusese copiilor și soțului că are o inimă slabă și că sigur nu va mai trăi mult. „I-am satisfăcut toate nevoile, dându-ne peste cap să-i facem pe plac. Cu toții voiam să-și trăiască ultimele zile într-un mod cât mai plăcut. Și nimeni nu voia s-o streseze și să-i facă inima să cedeze. Dar aceste «ultime zile»

s-au tot înmulțit. Cred că era mai sănătoasă decât noi toți la un loc.“

În copilărie, Sherry era răsplătită pentru că era cea mai ascultătoare dintre copii, comportament specific pentru un om care-i mulțumește pe cei din jur. „Mi-am petrecut viața încercând să-i fac pe plac mamei mele“, a continuat ea. „Evitam cu orice preț s-o contrazic. Mă temeam mereu că o să moară prematur.“ Sherry ne-a mai spus că rudele ei trecuseră peste această teamă și-și clădiseră o viață proprie,

în timp ce ea, fiind mereu disponibilă pentru satisfacerea nevoilor mamei, rămăsese mereu la dispoziția ei. „Îi invidiez pe frații mei pentru viața pe care o duc“, a spus ea. „Merg în vacanțe când vor. Pur și simplu își iau zborul! Dar eu nu am curajul să plec. Dacă se întâmplă ceva cât sunt plecată?“

Sherry avea și ea probleme de sănătate, deși prioritare erau mereu problemele mamei sale.

Nu spun în niciun caz că nu trebuie să fim alături de părinții noștri când aceștia au nevoie de noi – sau de oricine are nevoie de ajutorul nostru. Totuși, revenind la cazul de față, Sherry a identificat un model de relație disfuncțională, bazat pe victimizare, creat încă din copilărie, și acum avea resentimente din cauza asta.

Mama ei a trebuit să joace rolul victimei pentru a obține atenția familiei, iar Sherry s-a simțit nevoită să joace rolul fiicei mereu disponibile sau al

covictimei incapabile să spună „nu“.

Dacă această poveste se aseamănă cu situația prin care treci și tu, să știi că poți întrerupe un astfel de model de comportament punând mai mult preț pe propria persoană și învățând să spui „nu“. Voi reveni asupra acestui subiect în capitolul de față și pe tot cuprinsul cărții.

Suprasolicitarea senzorială

Empatici fiind, simțurile noastre se supraîncarcă ușor, ceea ce ne poate transforma în persoane antisociale. Să începem cu identificarea formelor pe care le poate lua supraîncărcarea senzorială. Simțurile noastre pot fi copleșite de prea multă muncă, de mulțimile de oameni, de zgomote și de orice tip de violență –

reală sau fictivă – pe care o vedem sau o trăim. Empaticii resimt astfel de lucruri atât la nivel fizic, cât și emoțional. Eu n-am putut să mă uit la Urzeala tronurilor pentru că îmi făcea rău fizic; jumătate dintre cursanții mei au avut aceeași reacție la serial.

Primesc tot timpul scrisori de la oameni care-mi spun că le este greu să se uite la televizor din cauza subiectelor violente sau deprimante, în special a celor prezentate la știri. Nu pot viziona emisiunile informative fără să-i ia amețeala de

la toate relele care se întâmplă pe frumoasa noastră planetă. O angajată a unei agenții de știri mi-a scris că nu înțelege de ce se simte rău tot timpul. N-a înțeles ce se întâmplă cu ea până a venit la unul dintre evenimentele mele, în cadrul căruia am vorbit despre empatici și trăsăturile lor.

Mi-a zis că i s-a aprins beculețul, pentru că s-a identificat cu aproape toate trăsăturile unui empatic și a înțeles că fusese expusă zi de zi la relatări despre infracțiuni grave, așa că simțurile i se supraîncărcaseră. Odată ce a conștientizat asta, a început să contracareze efectele negative prin pauze repetate de liniște în timpul zilei de lucru și prin momente de relaxare în cada cu apă fierbinte, când ajungea acasă de la serviciu. În scurt timp, s-a mutat în altă redacție și n-a mai avut nicio problemă de atunci. Acum îi place foarte mult locul ei de muncă.

Se subînțelege că, în vremurile guvernate de tehnologie în care trăim, doar un clic ne desparte de supraîncărcarea senzorială. Oamenii n-au avut niciodată

acces, în toată istoria lor, la un așa aflux (unii ar spune chiar potop!) de informație. Știri non-stop în timp real, postări și tweeturi ale influencerilor –

toată lumea își dă cu părerea despre toate. Vorbim în permanență la telefon și online și absorbim informații care sunt, uneori, stimulante, deranjante sau chiar de-a dreptul îngrozitoare. În același timp, suntem otrăviți în permanență de dezbaterile și conflictele online, care atrag pe toată lumea în vâltoarea lor, de la oameni obișnuiți la președinți de stat. Cu fiecare clic pe care-l facem, internalizăm frici și anxietăți provocate de informația omniprezentă.

Supraîncărcarea senzorială poate surveni și în urma contactului cu alți oameni, în special cu persoane disfuncționale sau care au nevoi emoționale speciale. Când supraîncărcarea emoțională le este cauzată de alții, empaticilor le vine greu să

iasă din relațiile cu aceștia din cauza fricii de a nu-i dezamăgi. Asta se întâmplă

de obicei în situațiile care încep bine, dar ajung să ne solicite simțurile până la supraîncărcare: îngrijirea prelungită a unor oameni cu nevoi deosebite (inclusiv apropiați care au nevoie de un ajutor special), o relație amoroasă toxică, interacțiunea cu un șef nedrept sau cu un mediu de lucru toxic. Aceste situații declanșează emoții contradictorii profunde, mai ales în situațiile când sunt implicate și persoane pe care le iubim.

Unul dintre motivele pentru care noi, empaticii, suntem predispuși la supraîncărcare senzorială – și ne pierdem astfel legătura cu sinele – e că aceasta nu se resimte doar în mintea noastră. Noi simțim suprasolicitarea senzorială în corp, chiar dacă aceasta este de natură emoțională. Cu alte cuvinte, noi resimțim

la nivelul corpului simptomele fizice ale celor din jur, ca să nu mai vorbim de energia din mediul în care ne aflăm. Asta se întâmplă pentru că suntem adesea incapabili să distingem emoțiile noastre de ale altora. Imaginează-ți că preiei energia unui om care suferă, este trist, este vesel, fericit sau îndurerat, pur și simplu pentru că i-ai conștientizat prezența, fără să-ți dai seama că aceste emoții nu-ți aparțin.

Din același motiv, simțurile oamenilor empatici sunt suprasolicitate în locurile zgomotoase, unde se află o mulțime de oameni. Absorbim energiile celor din jur în câmpul nostru energetic și de aceea putem fi secătuiți când trecem prin orașe aglomerate sau prin malluri. Starea de suprasolicitare prelungită a simțurilor ne poate cauza oboseală pronunțată, dureri de cap sau boli grave. Asta mi s-a întâmplat mie când am făcut cancer.

Acum imaginează-ți că absorbi anxietatea lumii, care ajunge la tine odată cu torentul de știri stresante, adeseori catastrofale, difuzate în permanență de rețelele sociale. Ideea este următoarea: absorbind anxietatea, teama și stresul generate de ceilalți în câmpul tău și nefiind capabil să faci diferența dintre emoțiile celorlalți oameni care suferă și propriile tale emoții, ajungi să-ți pierzi identitatea.

Tendința noastră de a ne pierde în emoțiile celorlalți ne face să adoptăm un comportament de evitare a conflictelor și să ne construim o personalitate care ne dictează să-i mulțumim pe ceilalți, pentru că și conflictul generează

suprasolicitare senzorială. Dar evitarea conflictului duce la alte probleme, precum neglijarea propriilor nevoi de frica de a nu fi judecat, menținerea frustrărilor, favorizarea minciunilor de teamă să nu-i dezamăgim pe ceilalți, ascunderea autenticității noastre – și așa începe un întreg ciclu toxic. Relațiile se strică pentru că nu învățăm cum să depășim conflictele în mod pașnic. Aceasta este o abilitate care se învață, și trebuie să începem să ne împrietenim cu conflictele în loc să le evităm.

Uneori încercăm să ne protejăm sinele afișând o imagine de om dur, ceea ce contravine comportamentului specific empaticilor, care în mod normal caută să

evite conflictele și să-i mulțumească pe ceilalți. Dar nu te lăsa păcălit.

Comportându-ne astfel, nu facem decât să ne protejăm de povara suprasolicitării senzoriale, dezvoltând mecanisme de gestionare personale. Eu le numesc straturi care blochează suferința. Din aceste straturi ne creăm o cochilie în jurul sinelui nostru empatic și sensibil. Cu cât ne expunem mai mult la suprasolicitarea

senzorială, cu atât adăugăm mai multe straturi.

Aceste straturi pot determina o atitudine distantă și detașată (care ne poate crea dificultăți în construirea relațiilor) sau tendința de a scăpa de realitate prin consumul de alcool, droguri, mâncare în exces sau prin practicarea jocurilor de noroc. Cu cât mediul de viață ne este mai potrivnic, cu atât va trebui să adăugăm mai multe straturi pentru a ne proteja de lumea exterioară.

Când se întâmplă asta, chiar și prin acțiunile benefice pe care le întreprindem –

cum ar fi să ne înscriem la un program în doisprezece pași*** pentru a scăpa de adicții sau la un atelier de dezvoltare personală –, nu facem, în cele din urmă, decât să ne adăugăm straturi suplimentare. (Bineînțeles, este important să

recunoaștem faptul că programele în doisprezece pași sau altele similare au efecte benefice pentru cei care nu-și pot aborda problemele reale decât după ce scapă de dependențele dobândite.) Altfel spus, aceste straturi ne pot ajuta să ne gestionăm dependențele sau să ne punem limite mai puternice. Dar ele nu ne vor ajuta neapărat să abordăm cauza profundă a problemei noastre, care este suprasolicitarea senzorială.

Frumusețea sensibilității tale

Iată care este discrepanța care ne caracterizează. Empatici fiind, legătura noastră

cu lumea superioară, cu tărâmul nevăzut în care am ajuns eu când am murit, în care toți suntem conectați dincolo de timp și spațiu, este mai puternică decât a celor care nu sunt atât de empatici și de sensibili. Înclinația noastră de a urma îndrumarea oferită de această legătură este mai acută. De aici ne vine puterea.

Când urmezi această chemare superioară, viața ta capătă un curs magic.

Când ne cedăm puterea celor din jur, ne pierdem conexiunea cu simțul interior al cunoașterii, iar viața intră într-o spirală descendentă. Suferința generată de această discrepanță – pe de-o parte, legătura noastră cu lumea superioară și sinele nostru mai înalt, iar pe de alta, tendința noastră de a ne ceda puterea celorlalți – ne poate face să ne închidem în noi pentru a evita criticile sau pentru a obține aprobarea celorlalți. Am face orice să le ușurăm suferința celor din jur.

Această înclinație profundă, însoțită de nevoia de a ne schimba pentru a ne integra într-o lume cu cinci simțuri, poate duce la depresie, la tendințe suicidare sau la dependența de substanțe pentru a scăpa de suferința interioară. Și cine sunt cei care simt cel mai intens durerea? Empaticii.

Când mă gândesc la viața mea de dinainte de experiența la limita morții, înțeleg că mi-am cedat puterea celor care m-au criticat. Mi-am înfrânat sensibilitatea și m-am abătut de la drumul meu. Empaticii încearcă uneori să-și blocheze sensibilitatea, dar asta nu-i ajută. Sensibilitatea îți deschide calea către lumea cu șase simțuri, este conectată la ea. Dacă ți-o blochezi, blochezi accesul acestei lumi la tine. Trebuie să fii conștient că îți cedezi puterea lumii din afară și să

începi să ți-o îndrepți către lumea ta interioară sau către sinele tău superior.

Astăzi sunt foarte conștientă de orientarea către mine însămi și de conectarea la sinele meu. Motivul pentru care îți împărtășesc aceste lucruri este că vreau să

înveți cum să faci și tu asta și să te conectezi la sinele tău. Aceasta este salvarea.

Acesta este scopul tău. Așa îți poți schimba fundamental viața și poți face bine.

Acesta este modul în care poți înțelege darurile pe care le ai și ceea ce te face să

fii atât de grijuliu, de bun, de intuitiv și de generos – aceleași daruri care te leagă

de lumea celor șase simțuri.

Mi-am adus aminte de celebrul Michelangelo, cel care, când a fost întrebat cum a reușit să sculpteze un înger atât de frumos dintr-un bloc de marmură, a răspuns:

„Îngerul s-a aflat dintotdeauna în bucata de marmură. Eu doar am cioplit-o până

l-am eliberat“. Așadar, iată o temă de gândire: ce-ar fi dacă sinele tău sensibil ar fi asemeni îngerului din bucata de marmură, care luptă să se elibereze? Ce-ar fi dacă adevărata soluție pentru a rămâne în legătură cu adevărul nostru interior este să sculptăm în straturile acumulate, pentru a ne elibera? Nu ne-ar ajuta mai mult să învățăm să ne șlefuim darurile interioare decât să le înfășurăm tot mai mult într-o bucată de marmură?

Meditație pentru recunoașterea darurilor interioare Chiar dacă această meditație te va face să te simți un pic stânjenit la început, vei începe să crezi cuvintele pe care le repeți și să accepți frumusețea a ceea ce ești

cu adevărat.

Îmi văd sensibilitatea ca pe o forță și ca pe o superputere.

Face parte din ceea ce sunt.

Mă iubesc și mă accept cu tot ceea ce sunt.

Nu mai am nevoie de aprobarea nimănui pentru a-mi accepta firea sensibilă.

Nu voi mai renunța la mine însumi și nu mă voi mai critica pentru că sunt un suflet sensibil.

Sensibilitatea mea servește unui scop.

Sufletul meu m-a ales pe mine pentru această experiență dintr-un motiv anume.

Sensibilitatea este o piatră prețioasă și mă simt privilegiat că o am.

Primul program în doisprezece pași a fost creat în anii ’30 de organizația Alcoolicii Anonimi, pentru a-i ajuta pe membrii săi să scape de dependența de alcool. (n.red.)

Partea a II-a. Relația ta cu tine însuți

Capitolul 3. Cum să trăiești optim ca persoană

empatică

MANTRĂ:

Sunt precum apa, blândă și, în același timp, puternică.

Asumarea sinelui cu șase simțuri îți poate lărgi orizontul. După ce deschizi ochii, așa cum am discutat în capitolul 1, totul este mai luminos și mai intens. Dacă ți-ai suprimat esența ani de-a rândul, minimizând ceea ce te face unic, vei fi inundat de sentimente, emoții și intuiții noi. Pentru că-ți vei da voie să simți totul într-un mod mai profund, vei afla că multe dintre lucrurile pe care le percepi pot genera suferință. Dar ele pot aduce și bucurie, iar în această bucurie rezidă

libertatea.

Oamenii care și-au asumat sinele cu șase simțuri povestesc că au parte de mai multă claritate în viața lor. Se simt îndrumați pe calea cea bună și fac trecerea de la un sentiment de irelevanță, inadecvare și slăbiciune datorat naturii lor empatice (care trebuie ascunsă cu orice preț) la acceptarea completă a acestei naturi, care ajunge să fie văzută ca un dar, ca ceva unic și special de care pot fi mândri.

Când îți accepți firea empatică, percepi lucrurile altfel. Viața ta capătă un sens mai profund. Ai sentimentul existenței unui scop. Simți o mare bucurie, ai senzația că te întorci acasă, la cel care ești cu adevărat, și percepi o legătură mai strânsă cu lumea mistică din jur. Cu siguranță merită să deschizi ochii. Dar, pentru a face față acestei conștientizări superioare, ai nevoie de niște instrumente.

Așa cum am spus deja, după experiența mea la limita morții și după ce am vorbit cu șamanul din Costa Rica, nu dispuneam de niciun astfel de instrument, cum ar fi ghiduri sau sfaturi pe care să le urmez. Cu toate acestea, nu voiam să-mi mai refuz sensibilitatea. De aceea și ajunsesem să fac cancer, pentru că îmi negam o

parte din mine. Nu vreau să pățești și tu la fel. Așa că îți ofer în acest capitol principalele mele unelte, care, pe măsură ce vei parcurge și restul cărții, te vor ajuta să te deschizi, să-ți accepți sensibilitatea și să-ți descoperi propria forță.

Deconectarea

Lumea care ne înconjoară este gălăgioasă și solicitantă, așa că primul pas, dacă

vrem să ne sporim puterile, este să învățăm să gestionăm eficient suprasolicitarea senzorială. Trebuie să identificăm și să gestionăm lucrurile care ne blochează

sistemul interior de îndrumare. Și asta înseamnă să dăm mai încet volumul lumii exterioare, ca să putem auzi ce se întâmplă înăuntrul nostru.

Poți începe acest proces cu o măsură simplă: să oprești toate aparatele electronice cel puțin o zi întreagă (24 de ore) pe săptămână. Da, asta înseamnă

ca, o zi pe săptămână, să oprești televizorul și computerul, să pui telefonul mobil pe silențios și să nu răspunzi decât la telefoanele urgente. În timp, poți mări intervalul la două zile, în așa fel încât să-ți detoxifici organismul de tot zgomotul și de toată informația pe care o „ingerezi“ constant – să ții un soi de post informațional. Dacă nu reușești să te deconectezi complet o zi sau două întregi pe săptămână, poți găsi alte soluții – poate te deconectezi timp de trei ore seara și la primele ore ale dimineții. Încearcă orice funcționează în cazul tău și îți aduce alinare.

Nu uita că rețelele sociale sunt mai problematice decât alte forme de mass-media, pentru că sunt omniprezente. Suntem literalmente conectați non-stop prin intermediul dispozitivelor electronice. Primim un mesaj și simțim imediat nevoia să răspundem, iar asta produce stres. Suntem în mod constant întrerupți și distrași de la ce facem. Unii sunt atât de legați de telefoane, încât scriu mesaje în timp ce conduc, riscându-și viața. Absorbim mesaje de pe rețelele sociale în doze mici, constante, pe tot parcursul zilei și suntem în permanentă alertă, în mijlocul unor crize care pot fi reale sau exagerate voit pentru a crește audiența, pentru că

teama se vinde bine.

Acesta este motivul pentru care îmi displac „știrile de ultimă oră“ difuzate permanent. Un cutremur, un atac armat într-o școală sau un război – evenimente

care se soldează cu pierderi de vieți omenești – sunt uneori tratate cu aceeași importanță și difuzate la aceeași oră ca tweetul unei vedete sau al unui om politic. Acest sentiment de nedreptate și de dezechilibru contribuie la suprasolicitarea senzorială. El este valabil și pentru reclamele la medicamente, produse care au adesea efecte secundare mai grave decât simptomele pe care se presupune că le reduc! Oricum reclamele sunt nesănătoase în sine și contravin intenției lor de a genera o stare de bine și de sănătate.

După cum spune Joe Dispenza în cartea Tu ești placebo****, o idee care ne este sădită în minte, mai ales în mod repetat, poate ajunge să aibă efecte pe termen lung.[1] Dacă suntem bombardați cu mesaje despre afecțiuni pe care le-am putea avea, e probabil ca asta să ne crească șansele de a face bolile respective. (Voi vorbi mai mult despre acest subiect în capitolul 6.) Dacă suntem bruiați de știri care prezintă tragedii și morți, e probabil să ajungem să resimțim anxietate. În cazul persoanelor empatice, sensibile la sugestiile primite din exterior, acest efect este cu mult amplificat.

Punem la inimă și absorbim otrava și mizeria împroșcate de trolii de pe internet (oameni care au ca scop certurile, perturbările, distragerea atenției sau postările incendiare) și de comentatorii răuvoitori încurajați de anonimatul online. Dar este extrem de important pentru noi, empaticii, să rămânem fideli naturii noastre și să nu devenim asemeni trolilor pentru a le face față.

Nu vreau să spun că, pentru a contracara suprasolicitarea senzorială, trebuie să

ne băgăm capul în nisip. Trebuie însă să ne adaptăm „dieta informațională“ astfel încât să facem loc și liniștii. Acesta este singurul mod în care putem să rămânem conectați la sistemul nostru interior de îndrumare și, prin urmare, să facem mai mult bine celor din jur.

Conectează-te la misticul tău interior

Pasul următor în procesul de autoîncurajare și de antrenare la maximum a talentelor pe care le ai este să intri în legătură cu propriul tău sistem de îndrumare sau cu „misticul interior“, cum îl numesc eu. Dacă practici cu conștiinciozitate exercițiul simplu de a te conecta la tine însuți, mintea se va

elibera de gândurile stresante care îți încarcă simțurile.

Este ca și cum n-ai fi conștient de zgomotul generat de aparatul de aer condiționat până când l-ar opri cineva și ai putea, dintr-odată, să „auzi“ liniștea.

Vei crea o legătură mai profundă cu sinele tău și vei observa că în viața ta se produc mai multe sincronizări. De exemplu, se va întâmpla să te gândești la cineva și omul acela să te sune. Sau, din senin, cineva va răspunde neintenționat la o întrebare care te frământă de multă vreme. Ori o problemă care te sâcâie de mult își va găsi rezolvarea în versurile unui cântec pe care-l auzi la radio.

Vei începe de asemenea să te simți mai ghidat și să ai mai des intuiții. Este posibil să-ți dai seama dintr-odată cum să gestionezi relația dificilă pe care o ai cu un coleg de serviciu ori cu un membru al familiei. Sau, dacă ești artist, vei avea poate un flux creativ mai intens, care îți va asigura o mai mare deschidere către arta pe care o practici: muzică, arte plastice, scris etc. Asta pentru că vei fi creat spațiu pentru această îndrumare în câmpul tău energetic, în loc să-l umpli cu energii care nu-ți aparțin.

Cu toții putem ajunge să ne ascultăm vocea sau vocile interioare și să dobândim această claritate sporită. Simțurile noastre suprasolicitate, obosite de atâta stres, ne împiedică adesea să accesăm această stare mentală, iar când trăim așa timp de mai mulți ani, începem să credem că asta e starea de normalitate. De multe ori nici nu ne dăm seama că temerile și stresul pe care le absorbim în minte și în trup nu ne aparțin. De aceea este important să avem strategii prin care să ne prețuim și să ne stimulăm natura sensibilă.

Oamenii empatici se nasc cu o extraordinară lejeritate spirituală și intuitivă. În cartea The Empath’s Survival Guide, Judith Orloff scrie că, spre deosebire de oamenii cu o sensibilitate crescută, cei cu adevărat empatici „pot simți energia subtilă numită, în tradițiile estice de vindecare, shakti sau

prana“.[2] Unii „au experiențe spirituale și intuitive profunde“ și „sunt capabili chiar și să comunice cu animalele, cu natura și cu ghidul lor interior“.[3]

Eu am cu siguranță o relație cu ghidul meu interior, la fel cum au și empaticii cu care lucrez. Îl poți numi „misticul interior“, „Dumnezeu“, „sinele“, „sinele superior“ – cum ți se pare potrivit. Eu cred că am avut această voce interioară de când m-am născut. În adolescență, o auzeam în minte, ghidându-mă în perioadele cele mai dificile, precum cele în care eram abuzată. „Nu-ți fie frică de ei!“ îmi spunea. „Sunt mai slabi decât tine. Și poate că nu-ți dai seama acum, dar

am grijă de tine. Ești în siguranță.“ Însă nu am acceptat mereu această voce interioară. De fapt, au fost momente în care mi-era frică de ea, pentru că părea să

se împotrivească vocilor din afară. Mult timp am pierdut contactul cu ea.

Faptul că empaticii absorb energetic suferința fizică sau emoțională a celor din jur nu doar că îi îndepărtează și mai mult de misticul lor interior, dar îi poate obosi și îmbolnăvi. Pe mine aproape m-a omorât. Dacă aș fi învățat să-mi ascult vocea interioară și să fiu atentă la ce-mi spune, cred că viața mea ar fi fost cu totul altfel.

Misticul tău interior este un sistem intern de îndrumare care te ajută să străbați furtunile din lumea exterioară conectându-te la lumea spiritului și la scopul sufletului tău. Te aliniază la univers într-un mod care transcende convingerile și credințele personale, religiile și dogmele de toate felurile – de aceea este atât de important să prețuiești această voce, chiar dacă asta înseamnă să faci altceva decât se așteaptă ceilalți.

Cele trei motive principale pentru care ne suprimăm vocea interioară, pierdem contactul cu misticul sau ghidul interior și ne cedăm puterile sunt: aversiunea față de critică, nevoia de aprobare și, după cum scrie Matt Kahn – îndrumător spiritual și autor al cărții Everything is Here to Help You: A Loving Guide to Your Soul’s Evolution (Totul există ca să te ajute. Un ghid plin de iubire pentru evoluția sufletului tău) –, credința oamenilor că „ceilalți îi vor plăcea mai mult dacă sunt la fel ca ei“[4]. Îmi scriu despre

aceste probleme foarte multe persoane care s-au confruntat cu ele toată viața.

Când eram mică, eram foarte conectată cu latura mea mistică și intuiam lucruri pe care nu aveam de unde să le știu. Părinții spuneau că e doar rodul imaginației mele, dar nu puteau să nu admită că eram altfel decât ceilalți copii. De exemplu, când suna telefonul, spuneam cu glas tare cine e la celălalt capăt al firului înainte ca cineva să ridice receptorul. Aveam mereu dreptate și nu „ghiceam“

niciodată – pur și simplu știam. Asta se întâmpla înainte să apară telefoanele mobile care afișează pe ecran numele persoanei care te apelează. Uneori fredonam un cântec, iar când fratele meu pornea radioul, se auzea exact cântecul respectiv. Odată, când îl așteptam pe tata să se întoarcă din Japonia, unde plecase în interes de serviciu, i-am spus fratelui meu: „Abia aștept să ajungă tata acasă!

Vine cu niște surprize pentru noi. Mie mi-a cumpărat un cățel de pluș, iar ție, un proiector de jucărie!“ Și așa a fost: ne cumpărase din Japonia exact acele lucruri.

Presupuneam că toți oamenii au o astfel de voce interioară care-i ghidează în permanență. Și credeam că suntem conectați la lumea spiritului din naștere, lucru dovedit de imaginația bogată a copiilor, de prietenii lor imaginari și de sensibilitatea lor la sentimentele și emoțiile celorlalți. Cu toții păreau să aibă o ureche conectată la vocea lor interioară. Veneau adesea cu cele mai uimitoare și înțelepte idei, aparent din neant. Totuși, după cum am spus, copiii pierd repede legătura cu acest simț al cunoașterii, pentru că el le este ignorat pe motiv că ar fi rodul imaginației. Și așa ajung să-și suprime sensibilitatea pentru a se integra în lumea din care fac parte.

Am vorbit recent despre această legătură cu lumea supranaturală într-unul din clipurile pe care le înregistrez săptămânal pentru publicul meu de pe Facebook și i-am invitat pe oameni să-și împărtășească poveștile personale pe acest subiect.

Răspunsurile lor m-au copleșit.

Maria a descris un vis intens despre ea și mama ei, care locuia în celălalt capăt al țării. În vis, mama striga după ajutor. Maria s-a trezit șocată. Când și-a dat seama că-și visase mama strigând după ajutor, a încercat să adoarmă din nou, dar era prea agitată și zdruncinată de senzația de realitate pe care i-o dăduse visul. În dimineața următoare, cineva din familie a anunțat-o că mama ei căzuse în drum spre baie, în toiul nopții, și rămăsese la podea, strigând după ajutor. Din fericire, cineva o auzise până la urmă și venise s-o ajute. Mai târziu Maria a aflat că

mama își fracturase șoldul. Acum se simte bine și totul e în regulă. Dar, în timp ce era prăbușită pe jos, mama se gândise la fiica ei și se temuse că avea să moară

acolo fără ca cineva s-o audă. „Dacă se va mai întâmpla vreodată așa ceva, voi fi mult mai atentă“, a zis Maria. „Puteam să sun pe cineva s-o ajute. Slavă

Domnului că a auzit-o cineva!“

Cheng a povestit cum, într-o seară, fiind la volan, s-a apropiat de o intersecție cu semaforul verde și a accelerat ca să treacă înainte să se facă roșu. Dintr-odată, a auzit o voce care i-a spus: „Stop!“ N-avea habar de unde venea vocea. Nu era puternică, ba chiar era foarte firavă, dar pentru el era poruncitoare, neașteptată și foarte clară. Așa că a apăsat imediat pedala de frână. Și tocmai atunci o camionetă a traversat în viteză intersecția chiar prin fața lui, trecând pe roșu.

Dacă Cheng n-ar fi oprit, soarta i-ar fi fost pecetluită.

Cu toții avem povești despre premoniții, despre rude bolnave sau moarte care încearcă să comunice cu noi ori despre legătura puternică pe care o aveam în copilărie cu lumea invizibilă. Și totuși, mulți dintre cei care și-au împărtășit

experiențele au spus că nu pot să vorbească liber despre aceste lucruri, de frică

să nu fie considerați nebuni.

Filozofii și misticii au spus dintotdeauna că venim pe lume având cunoștințe despre „lumea suprafizică“, din care provenim, dar uităm acest lucru la puțin timp după naștere. Noi, empaticii, intrăm adesea în contact cu această lume și trăim cu un dor vag după un „altundeva“ pe care nu-l putem descrie. Experiența mi-a arătat că celor care simt această dorință profundă le vine greu să rămână

prea mult timp în același loc. Mulți își petrec viața căutând un ținut care nu există în această lume. Sunt cei care au un aer pierdut la serviciu și privesc cerul pe fereastră, tânjind să fie în altă parte. Sunt acei copii din clasă a căror minte rătăcește prin ținuturi îndepărtate în loc să se concentreze asupra manualului deschis în fața lor pe bancă. Poate că la această tânjire după ceva nenumit se referă poetul William Butler Yeats în poemul „'Nainte de facerea lumii“: „Caut chipul pe care-l aveam / 'Nainte de facerea lumii“.[5]

Aici intervine întărirea legăturii noastre cu lumea mistică. Cei care sunt conectați la ghidul interior și îi urmează sfaturile sunt foarte prezenți în viața lor. Orice meserie ar avea – lucrători în construcții, angajați la poștă, artiști, medici –, ei par să se bucure de viață și să simtă că fac lucrul pentru care au fost meniți. Își urmează pur și simplu chemarea sufletului.

Acceptă că lumea ta interioară este reală. Este reală și trebuie s-o stimulezi.

Această ghidare venită dinspre lumea interioară nu are loc doar în cazul câtorva aleși. Nu există un consiliu al ghidării cosmice care se uită la noi și spune: „S-o alegem pe ea? Bine, ea va fi aleasa. Și el va fi alesul“, în timp ce restul nu contează. Ghidarea este disponibilă pentru toți, dar trebuie să facem un efort ca să intrăm și să rămânem pe frecvența ei. Ghidul nostru interior ne transmite tot timpul semnale. Și cu cât suntem mai receptivi la ele, cu atât le primim mai ușor și/sau le auzim mai des. Ghidul se află în permanență înăuntrul nostru, dar noi alegem cât de mult – sau de puțin – ne conectăm cu el ori dacă rămânem complet deconectați.

În paginile care urmează voi vorbi despre modul în care noi, empaticii, putem descoperi și întări legăturile cu misticul nostru interior, asumându-ne puterea unică pe care o avem.

Conectarea la rețeaua conștiinței

Odată ce te conectezi la misticul interior, te poți conecta și la conștiința cosmică.

Experiența mea cu moartea m-a învățat că starea noastră naturală este o stare de libertate – de eliberare de chinul singurătății, de sentimentul de vinovăție și de celelalte poveri pe care le ducem cu noi de-a lungul vieții. Cu cât ne eliberăm și depășim mai mult aceste emoții care ne leagă de dramele personale, cu atât putem ajunge mai ușor să ne conectăm la misticul interior și la vastul univers care este casa noastră naturală.

Așa cum avem mereu curent dacă suntem conectați la rețeaua electrică (deși forța lui este invizibilă), la fel și înțelepciunea intuitivă a sinelui nostru infinit ne este mereu disponibilă dacă alegem să ne conectăm la ea. Putem face acest lucru eliminând bagajul emoțional care ne trage în jos (mai multe despre asta în capitolul 8), iertându-i pe cei despre care credem că ne-au greșit, în loc să

păstrăm resentimentele izvorâte din întâmplări trecute (asta nu înseamnă să le trecem cu vederea comportamentul sau să le păstrăm un loc în viața noastră, dacă nu vrem asta). Conectarea se realizează și atunci când suntem recunoscători pentru toate lucrurile bune pe care le avem sau pentru orice ne dă un sentiment de ușurare, de bună dispoziție și de eliberare.

Când spun „sinele infinit“, mă refer la legătura noastră cu conștiința pură, pe care o văd ca pe o rețea gigantică la care suntem conectați cu toții. Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat în timpul experienței mele la limita morții este că

suntem cu toții interconectați, ca și cum am face parte dintr-o țesătură uriașă. Eu o numesc „rețeaua conștiinței“. Imaginează-ți că suntem cu toții conectați la această rețea nu prin fire, ci prin energie. Chiar dacă n-o poți vedea, o poți intui.

Această energie poate fi simțită.

Cei mai mulți dintre noi nu ajungem să fim conștienți de această rețea până în momentul în care ne părăsim corpul în momentul morții, dar, în realitate, conștiința noastră este mereu conectată la tot ce există, inclusiv la relațiile pe care le avem între noi. Când eram în comă, deși nu mai eram în corpul meu, puteam simți ceea ce simțeau toți ceilalți. Percepeam emoțiile tuturor, de la tulburarea rudelor la resemnarea doctorilor în fața sorții mele iminente. Eram conectată la întregul timp și spațiu prin intermediul acestei vaste rețele și nu eram conștientă numai de ce se întâmpla în salonul de spital, ci și în afara lui,

cum ar fi faptul că fratele meu venea cu avionul de pe un alt continent ca să mă

vadă. Eram în același timp conștientă și de celelalte vieți pe care le trăisem cu ocazia diferitelor încarnări, în special de cele în care avusesem legături cu membrii familiei mele actuale. Timpul și spațiul nu păreau să existe. Mă

simțeam ca și cum aveam acces la întreg timpul deodată.

Dovezi despre existența acestei rețele se găsesc peste tot. Am scris în capitolul trecut despre câinele meu, Cosmo, care știa că vin acasă cu cinci minute înainte să intru pe ușă. Cred că animalele de companie – de fapt, animalele, în general –

și copiii noștri sunt conștienți de legătura pe care o avem unii cu alții prin intermediul acestei rețele. Nenumărați oameni mi-au scris povestindu-mi despre animale, bebeluși și copii care știau sau simțeau lucruri pe care nu aveau cum să

le știe numai cu ajutorul celor cinci simțuri obișnuite.

O doamnă pe nume Lesley mi-a scris că, într-o noapte, fiul ei de cinci ani a venit la ea în dormitor și i-a spus că tocmai își văzuse bunica, care îl rugase să-și anunțe părinții că e bine. Lesley a rămas încurcată, pentru că, din câte știa ea, atât mama ei, cât și mama soțului erau bine, acasă la ele. A doua zi dimineață, Lesley a aflat că soacra ei murise în timpul nopții, chiar în jurul orei la care i se arătase fiului ei.

O altă doamnă mi-a povestit că, într-o noapte, câinele ei, care dormea de obicei afară, nu s-a lăsat până când n-a dormit cu ea în pat. Ea a încercat să-l convingă

să iasă, dar el n-a vrut cu niciun chip, așa că până la urmă l-a lăsat să doarmă cu ea, gândindu-se că poate animalului îi e urât sau are nevoie de un plus de atenție.

Pe la miezul nopții, a trezit-o un telefon de la tatăl ei, care a anunțat-o că mama ei murise. În timp ce ea primea vestea cea tristă, câinele era acolo și se gudura pe lângă ea, lingându-i lacrimile de pe față. A rămas lângă ea toată noaptea.

Doamna era sigură că animalul știuse dinainte că mama ei avea să moară în noaptea respectivă și că ea, zguduită de durere, urma să aibă nevoie de alinare.

Aceste ființe sensibile sunt conștiente de evenimente la fel cum tu ești conștient de o carte sau de o tabletă pe care o ții în mână.

Pentru a ne putea integra în societate, noi ne-am oprit conexiunile cu această

stare de conștiență. Am fost crescuți cu ideea că suntem ființe separate, individuale, așa că trăim în concurență unii cu alții. Trăim în această lume în care toți suntem învingători sau învinși, ucigași sau uciși, prădători sau victime, dar, în realitate, ce mi se întâmplă mie te afectează și pe tine și invers. Suntem asemeni degetelor de la o mână: dacă te lovești la un deget, te doare toată mâna.

Nu suntem degete individuale, suntem conectați cu toții la aceeași mână.

Suntem în permanență conectați la spiritul nostru, fie că ne dăm sau nu seama de asta. Pentru a ne accepta puterea spirituală în această lume, nu trebuie să ne

„reparăm“ pe noi înșine sau să ne acoperim cu și mai multe straturi protectoare.

Nu avem nevoie de straturile dogmelor spirituale sau de negări de sine mascate în mecanisme de autoîmbunătățire. Așa cum Michelangelo și-a eliberat îngerul din blocul de marmură, și noi trebuie să ne lepădăm straturile și falsele credințe, raționalizările, fricile și presiunea inutilă care ne blochează radarul interior și ne întrerup legătura cu misticul dinăuntrul nostru.

Întărește-ți energia

Empaticii au mai multe niveluri energetice: parțial, moderat, înalt și absolut (sau mistic). Dar, indiferent de nivelul de energie pe care-l ai, e important să-ți construiești o practică energetică proprie.

Echilibrează-te

Echilibrarea de sine te ajută să te relaxezi, să-ți întărești forța spirituală și să

distingi cu claritate între energia ta și a celorlalți. Cu cât ești mai echilibrat, cu atât îți vei accesa mai ușor misticul interior și vei absorbi mai puțin din energia celorlalți.

Eu fac anumite exerciții pentru echilibrare. Iată unul dintre preferatele mele. Îl poți adapta după bunul tău plac.

1. Găsește un loc liniștit în care să poți sta jos fără să fii deranjat. Dacă e frumos afară, poți merge să te așezi undeva pe iarbă. Închide ochii sau ține-i deschiși –

asta depinde în întregime de tine.

2. Inspiră adânc. În timp ce tragi aer în piept, imaginează-ți că inspiri energie vitală – putere sau energie cosmică. Hrănește-te cu ea.

3. Acum expiră adânc. Dă tot aerul afară. Respirația încetinește totul în jur și scade presiunea sângelui, reducând pulsul.

4. Inspiră și expiră adânc încă o dată.

5. La a treia și ultima respirație, trage aer adânc în piept și încearcă să vizualizezi cum aerul inspirat îți coboară prin picioare până la tălpi. Imaginează-ți că îți iese apoi prin tălpi și intră în pământ. Expiră prelung până simți că ți se golesc plămânii.

Protejează-ți aura

Este esențial să-ți protejezi zilnic aura, mai ales când te afli într-o mulțime de oameni, printre energii care-ți provoacă disconfort, sau cu o persoană care-ți poate absorbi energia, așa cum sunt narcisiștii. Există tot felul de metode. Multe dintre ele îți cer să-ți construiești un zid împrejur care să te izoleze de energia celorlalți. Dar, cu toate că pentru unii este foarte util, acest lucru este împotriva naturii empatice. Ca să ne putem dezvolta, nu trebuie să ne separăm și să ne ascundem. Avem nevoie mai degrabă să ne conectăm și să ne extindem, nu să ne baricadăm și să ne restrângem. Cu acest avertisment în minte, iată câteva metode rapide pe care eu le folosesc adesea.

• Poartă cu tine o bucată de turmalină neagră, despre care se știe că te protejează

împotriva energiilor ce ți-ar putea cauza o stare de disconfort. Poți să ții o bucată

de turmalină în buzunar sau să porți o bijuterie frumoasă care să conțină acest cristal.

• Parfumează-ți aura cu bețișoare de salvie. Poți obține acest efect pulverizând parfum de salvie. Această practică a băștinașilor americani ajută în mod deosebit la curățarea aurei. Încearc-o după ce mergi în grupuri mari de oameni. Poți folosi și extract de hamamelis*****.

• Întărește-ți aura. Așază-te într-un loc liniștit și vizualizează-ți aura în orice culoare îți vine în minte. Imaginează-ți cum se mărește și umple încăperea, devenind din ce în ce mai mare, extinzându-se cât de mult îți dorești, apoi retrage-o încet, până la câțiva centimetri de corp. Fă acest lucru de mai multe ori.

O aură puternică îți permite s-o extinzi și s-o contracți după bunul plac, astfel încât, atunci când te afli într-un mediu care-ți dă o stare de disconfort, o poți trage mai aproape de corp, evitând ast fel să aduni energiile nedorite.

• Ai grijă de sănătatea corpului tău – bea apă, fă sport, petrece suficient timp în aer liber. Aceste practici te ajută să-ți limpezești energia și să-ți accesezi ființa interioară.

Menține-ți energia în mișcare

Dacă îți pui energia în mișcare – distribuind-o prin tot corpul pentru a evita blocajele, așa cum deschizi robinetul la maximum ca să deblochezi un furtun cu apă care s-a „sugrumat“ pe undeva –, îți va fi mai ușor să te conectezi la energia pământului și la divinitate. Și astfel ți se vor deschide cele cinci centre energetice majore ale corpului – chakrele – și ți se va echilibra energia vitală.

Există multe exerciții care-ți pot pune energia în mișcare. Acesta este unul dintre preferatele mele:

1. Așază-te într-un loc liniștit și închide ochii. Imaginează-ți că o rază de lumină

îți pătrunde în corp, prin creștet. Când lumina îți atinge capul, gândește-te că

aceasta este legătura ta cu divinitatea. Că aceasta este divinitatea ta.

2. Pe măsură ce ți se revarsă în corp, lumina îți scaldă interiorul capului și gâtul, după care coboară spre piept, brațe și abdomen, până la fese, apoi, prin picioare, până la tălpi. Această lumină minunată poate avea orice culoare îți dorești – sau chiar culoarea pe care o alege ea singură. Poate fi un curcubeu sau poate fi alb pur. Este o lumină frumoasă, strălucitoare și puternică. Aceasta este divinitatea ta. Această lumină ești tu.

3. Percepe această lumină ca fiind atât de strălucitoare, încât emană o aură

frumoasă care-ți înconjoară corpul, o intensitate care te învăluie cu totul. Cu cât e mai strălucitoare raza de lumină din corpul tău, cu atât aura pe care o creează

este mai puternică. Această aură este energia ta vitală.

4. Acum privește cum lumina îți iese prin tălpi și intră în pământ – culoarea sau culorile ei se preling în sol.

5. Privește cum lumina se împrăștie, intră din ce în ce mai adânc în pământ și se încolăcește în jurul forței magnetice din centrul pământului, iar tu ești parte din acest pământ. Acum aparții pământului. Dar ești legat de divinitate, pentru că

ești parte din divinitate. Ești o bucățică de rai care trăiește pe pământ, o bucățică

de Dumnezeu, de divinitate, care trăiește acum pe pământ ca o expresie a iubirii și care emană lumină strălucitoare.

6. Acum îndreaptă-ți conștiința spre trupul tău aflat în cameră. Întoarce-te încet-încet la el. Concentrează-te asupra degetelor de la mâini și de la picioare. Respiră

adânc de câteva ori, apoi deschide ochii.

Acționează fără să acționezi

Ca persoane empatice, trebuie să învățăm să rezolvăm conflictele fără să ne certăm, ca să nu ajungem să le evităm. Pe mine mama m-a învățat să fac asta într-un mod care se potrivește foarte bine firii mele empatice. În Cartea despre Dao și putere, Lao Zi numește această abordare wu wei, expresie care se traduce ca „activitate prin inactivitate“. Este un paradox care sugerează că inacțiunea e uneori cea mai bună formă de acțiune, dar poate fi interpretat și ca „blândețea care învinge forța“.

Am primit lecția despre wu wei de la mama, când eram mică. Mergeam la școală

și, în recreații, eram deseori hărțuită pe terenul de joacă de un grup de copii agresivi. Știau că aveam mereu la mine niște prăjiturele în formă de clovn, cu glazură colorată, și voiau să mi le ia. Erau trei băieți, toți mai înalți decât mine.

Iar eu, rotunjoară, îmbrăcată în tunica mea gri, cu ciorapi groși de lână trași peste genunchi (pentru că așa credeam că trebuie purtați) și părul lung, bogat, închis la culoare, strângeam în mână cu teamă punga în care aveam gustarea. Eram o țintă

umblătoare. Un băiat mă bătea pe umeri ca să mă întorc spre el și altul venea din față să-mi smulgă punga, profitând de neatenția mea.

În fiecare zi, mama îmi punea la pachet trei prăjiturele pe care le cumpăra de la magazin. Îmi plăceau pentru că erau foarte colorate. În fiecare zi, băieții mi le luau. La un moment dat, i-am povestit mamei ce se întâmpla la școală. Mă

așteptam să-mi spună să-i pârăsc la director a doua zi. Îmi imaginam că-mi va spune: „Trebuie să te aperi de hărțuitori!“ În schimb, ea mi-a zis: „Uite cum facem. Mâine o să-ți dau două pungi, una pentru tine, una pentru ei. Când ajungi la școală, te duci la băieții care te hărțuiesc, le dai prăjiturile și le spui: «Știu că

vă plac foarte mult, așa că, uitați, vreau să le împart cu voi»“.

Nu eram convinsă că fac ce trebuie, dar a doua zi am luat totuși încă o pungă cu prăjituri la școală. Văzând gașca de hărțuitori pe terenul de joacă, m-am

îndreptat precaută spre ei, întrebându-mă dacă stima mea de sine și așa fragilă

avea să fie călcată din nou în picioare. Cei trei băieți se sprijineau de un copac înalt aflat în partea din spate a terenului de joacă. În timp ce mă apropiam încet de ei, am întins mâna cu punga de prăjituri. La început s-au uitat suspicios la mine, apoi au ochit punga din mâna mea.

M-am oprit în fața lor: „Cred că vă plac aceste prăjituri foarte mult, așa că astăzi v-am adus și vouă o pungă“. Mama pusese șase prăjiturele în punga pentru ei, ca să poată mânca fiecare câte două.

Băieții s-au înmuiat. Liderul a zâmbit și a întins mâna să ia o prăjitură, apoi a bătut palma cu mine. Ceilalți doi au rânjit, și-au luat porția, apoi au bătut și ei palma. Am plecat de lângă ei simțindu-mă învingătoare și cu zece centimetri mai înaltă. Îi învinsesem pe hărțuitori! De atunci nu m-au mai deranjat niciodată. În schimb, mă salutau cu inima deschisă de fiecare dată când mă vedeau. Mama avusese dreptate.

Acesta este principiul wu wei în acțiune – cel slab îl învinge pe cel puternic.

Deoarece noi, empaticii, suntem timizi în confruntarea cu ceilalți, putem deveni maeștri ai metodei wu wei. Cultivând acest obicei, rămânem conectați la forța noastră și la sistemul interior de îndrumare, hrănindu-ne în continuare firea sensibilă.

Meditație pentru conectarea la rețeaua cosmică a

conștiinței

Lasă totul deoparte, găsește un loc liniștit și repetă aceste cuvinte pentru a te conecta la tot ce există.

Văd un bulgăre de lumină care îmi umple inima.

Bulgărele de lumină se mărește și-mi cuprinde întreg corpul.

Îl privesc cum se extinde, creând o aură imensă dincolo de limitele corpului meu fizic.

Aura se mărește tot mai mult și creează un câmp imens în jurul meu.

Câmpul se extinde și intră în contact cu câmpurile celorlalți.

Cu cât ne extindem mai mult energia, cu atât suntem mai conectați între noi și cu marea rețea cosmică.

Trad. Teodora Nicolau, ACT și Politon, București, 2016 (n.red.) Arbore ale cărui frunze și a cărui scoarță au proprietăți vasoconstric-toare (n.red.)

Capitolul 4. Dă volumul egoului la maximum MANTRĂ:

Iubesc și accept tot ceea ce sunt, inclusiv egoul meu.

Egoul chiar are o reputație proastă. Este perceput ca marele dușman al iluminării – sau cel puțin așa părea pe vremea când eram eu tânără și ascultam îndrumători spirituali și citeam cărți despre spiritualitate, înainte de experiența mea la limita morții. Mi se spunea întotdeauna să-mi „suprim egoul“ sau să-mi

„depășesc egoul“ cu orice preț dacă voiam să ating iluminarea. Egoul era considerat dușmanul adevăratului sine. Pentru empatici, mai ales, egoul nu este însă – așa cum am fost adesea învățați – dușmanul adevăratului sine. El este cheia.

S-ar putea să nu fii de acord cu această idee, dar nu te grăbi să tragi o concluzie.

Când învățătorii spirituali spun că „egoul este dușmanul omului“, îți vine în minte o întrebare importantă: „N-ar trebui ca definiția acestui cuvânt să aibă un înțeles universal, din moment ce se fac afirmații generale despre el?“

Să ne uităm la două definiții de dicționar ale cuvântu-lui „ego“:

Cambridge Dictionary: Ideea sau opinia pe care o ai despre tine însuți, în

special părerea despre propria importanță și propriile abilități.

Oxford English Dictionary: Părerea pe care și-o face o persoană despre

valoarea sau importanța sa. Sinonime: stimă de sine, respect de sine, imagine

despre sine, încredere în sine.

Acesta este și sensul pe care îl dau eu egoului. Lucrez cu îndrumători spirituali care transmit mesaje precum: „Nu fi răsfățat!“, „Nu e bine să te lauzi“ sau

„Umilința este un lucru bun“. Și eu transmit astfel de mesaje spirituale, care ne reamintesc să nu confundăm falsa imagine asupra sinelui, influențată de lumea materială, cu sinele nostru adevărat, autentic. Aceste mesaje sunt foarte bune.

Dar cuvântul „ego“ este adesea folosit în mod peiorativ, iar noi ajungem să ne alterăm stima de sine, gândindu-ne: „Trebuie să-mi suprim egoul“.

Freud este cel care a adus cuvântul „ego“ în cultura noastră, odată cu conceptul de supraego și de Id******. De-a lungul anilor, interpretările psihanalitice ale termenului au pus semnul egal între ego și narcisism, foarte probabil pentru că

îndrumătorii spirituali au folosit cuvântul cu acest sens. Cu aceste precizări în minte, trebuie spus că o persoană umilă și bună poate, de fapt, să aibă un

ego puternic. Aceste caracteristici nu se exclud reciproc.

Iată ce vreau să spun. Fiecare dintre noi are un ego. Egoul nu este ceva rău în sine. El îți conferă sentimentul individualității tale unice. Un ego sănătos te protejează și te întărește. Este de asemenea important de observat că există o diferență între a avea un ego și a fi egocentric. Egoul îți dă încredere în sine. Îți dă puterea și perspectiva să te afirmi în situații în care te simți vulnerabil și exploatat. A fi egocentric, pe de altă parte, înseamnă să fii concentrat asupra propriei persoane și să te slujești doar pe tine însuți, de multe ori în detrimentul altora. Persoanele egocentrice manifestă adesea o lipsă de empatie pentru nevoile și sentimentele altora și ale lumii în general. De aceea egoul și egocentrismul sunt adesea confundate.

Egoul și conștientizarea plină de sensibilitate

Dar dacă nu egoul este problema? Dacă adevărata problemă e de fapt lipsa conștientizării pline de sensibilitate, care ne împiedică să înțelegem lumea, nevoile altora, ba chiar și propriile nevoi? Pentru a explora această idee, voi împrumuta o analogie din cartea mea precedentă, Și dacă acesta este raiul?

*******, folosind-o pentru o mai bună înțelegere a persoanelor empatice.

Imaginează-ți că ții în mână o telecomandă cu două butoane rotative. În dreptul unuia dintre ele scrie „conștientizare plină de sensibilitate“, iar în dreptul celuilalt, „ego“.[1]

Cei care au butonul conștientizării pline de sensibilitate dat la minimum și butonul egoului la maximum sunt așa-zișii „egocentrici“. Ei sunt făcuți din ego pur, nefiind deloc (sau doar prea puțin) conștienți de ceilalți. Împinși la extrem,

aceștia pot deveni narcisiști, adică oameni cu un simț exacerbat al eului, o totală

lipsă de empatie pentru alții și o nevoie constantă de a fi admirați. Firește, o persoană cu un nivel minim al conștientizării pline de sensibilitate nu are nici conștiința sinelui mistic, a eului superior, nici a altui lucru mai măreț decât sinele fizic.

Totuși, cred că oamenii egocentrici nu trebuie neapărat să-și suprime egoul; mai curând, ei trebuie să-și cultive empatia și să fie încurajați să-și dezvolte conștientizarea plină de sensibilitate. Nu mai poți fi un om egocentric când ești conectat la sinele tău superior.

Creșterea nivelului de conștientizare plină de sensibilitate ne ajută nu doar să-i înțelegem mai bine pe alții, ci să fim mai conștienți de sine, de eul nostru mistic și de existența întregului univers. În plus, ne orientează spre scopul sufletului nostru și ne dă un sens în viață. Cu cât dăm mai tare volumul conștientizării pline de sensibilitate, cu atât auzim mai clar îndrumarea eului nostru mistic, care ne amintește cine suntem cu adevărat, de unde venim și de ce suntem pe Pământ.

Această sporire a conștientizării pline de sensibilitate ne face, de asemenea, foarte sensibili la oamenii din jur, la suferința lor și la impactul acțiunilor noastre asupra celorlalți.

Majoritatea empaticilor au din naștere un nivel crescut al conștientizării pline de sensibilitate. De asta suntem empatici. Noi suntem conectați de la naștere la eul nostru mistic, precum și la lumea din jurul nostru. Deci, dacă egoul nostru este suprimat – dacă volumul egoului nostru este redus –, ne suprimăm prețuirea de sine, individualitatea și stima de sine. Sfârșim prin a crede că nu merităm să

atragem sau să primim ceva bun, cum ar fi iubirea. Ajungem să absorbim mereu sentimentele și emoțiile celorlalți.

Când egoul meu era reprimat, mă pedepseam chiar și numai pentru că mă

gândeam că anumiți oameni mă secătuiesc de energie. Îmi spuneam: „Cine te crezi?“ Ca persoană empatică, ai nevoie de un ego foarte puternic ca să ai grijă

de tine și de starea ta de bine. Un ego reprimat îi face pe empatici incapabili să

distingă între sentimentele și emoțiile lor și ale altora. Egoul este ceea ce ne definește individualitatea, ca ființă separată de restul lumii. Și chiar dacă

suntem toți conectați, o diferențiere este necesară în această lume fizică. Nu avem nevoie de un ego în lumea mistică, pentru că acolo suntem cu toții spirit și nu există

negativitate, duplicitate sau competiție.

Dacă volumul egoului e dat tare și, în același timp, e dat tare și volumul conștientizării pline de sensibilitate, egoul devine un instrument benefic, pentru că ne ajută să ne identificăm individualitatea și să ne conectăm la ea. Ne permite să distingem între ființa noastră – cu emoțiile, sentimentele, nevoile și dorințele ei – și celelalte ființe, arătându-ne cine suntem în raport cu lumea exterioară.

Dacă te simți pierdut în suferința și emoțiile lumii din jur înseamnă că butonul egoului tău (sentimentul sinelui tău) este dat la minimum. Asta încă mi se întâmplă și mie din când în când, dar am descoperit niște metode rapide care să-mi permită să cresc volumul egoului. Una este să te așezi în fața oglinzii și să te privești în ochi. Să te vezi cu adevărat prin ochii tăi. Spune-ți că ești în siguranță, că ești puternic și că ai un scop unic în viață. În sufletul nostru, noi, empaticii, știm mai mult decât oricine că suntem cu toții conectați, motiv pentru care ne este foarte greu să ne păstrăm individualitatea – mai greu decât altora. De aceea e important să știm că empaticii au nevoie să-și accepte egoul.

La urma urmei, suntem singurii care avem acces la partea cea mai profundă a sinelui nostru, partea din noi care chiar știe cine suntem și de ce avem nevoie ca să funcționăm cel mai bine.

Egoul seamănă cu un mușchi care, când e exersat, ne ajută să punem limite și ne conferă o puternică stimă de sine. Cu cât este mai empatic, cu atât omul are, în mod natural, un grad mai mare de conștientizare plină de sensibilitate. Dar dacă

volumul egoului este scăzut, riscăm să ne pierdem stima de sine sau să ne diminuăm pe noi înșine, deoarece absorbim emoțiile și energiile tuturor celor din jur. De aceea volumul conștientizării pline de sensibilitate al unui empatic ar trebui întotdeauna să fie la același nivel cu volumul egoului.

Prețuirea egoului

Așa cum am spus mai înainte, acumularea în interior, la nivel energetic, a suferinței sau emoțiilor altora și diminuarea noastră pentru a-i servi pe alții în detrimentul nostru ne vor duce, în cele din urmă, la suferință fizică sau la boală.

În cartea sa Când corpul spune nu********, renumitul expert al relației minte–

corp Gabor Maté scrie: „Experiențele emoționale se traduc în evenimente

biologice cu potențial vătămător atunci când ființele umane sunt împiedicate să

învețe cum să-și exprime sentimentele în mod eficient“.[2]

Un ego puternic, sănătos, te protejează împotriva acestor stări de spirit nesănătoase. Eu am învățat asta în multe moduri – uneori sub forma unor experiențe dramatice. În 2001, cea mai bună prietenă a mea, Soni, a fost diagnosticată cu o formă agresivă de cancer în fază terminală, care în cele din urmă i-a cauzat moartea. Diagnosticul ei m-a șocat. A fost ca și cum l-aș fi primit și eu. Crescusem împreună cu ea și o cunoșteam de când mă știam. Avea copii mici când a primit verdictul. Când am aflat, nu numai că m-am simțit groaznic și mi-a venit rău de la stomac, dar m-am simțit și vinovată. Pentru că eu eram sănătoasă în timp ce ea era bolnavă; pentru că ea avea copii mici care aveau să sufere; pentru că eu ieșeam în oraș cu prietenii noștri comuni în timp ce ea era în spital la tratament și nu putea fi cu noi. Orice gest prin care aveam grijă

de mine în timp ce prietena mea și familia ei treceau prin această criză mi se părea egoist. Așa că petreceam cât mai mult timp cu ea, în spital sau la ea acasă, ajutând-o și jucându-mă cu copiii ei.

Nu mi-am dat seama atunci, dar corpul îmi era apăsat de sentimentele pricinuite de boala ei, ceea ce m-a slăbit și m-a făcut să mă simt rău. Nu

ascultam de sinele meu. Îmi neglijam egoul și propriile nevoi.

Apoi, într-o zi, cam la un an de la diagnosticul ei, am simțit un nodul în partea stângă a gâtului. M-am dus la doctor, am făcut o biopsie și am descoperit că am limfom. Diagnosticul m-a umplut de frică, însă o voce slabă din interiorul meu mi-a spus: „Acum ai o scuză ca să ai grijă de tine!“

Pe măsură ce sănătatea celei mai bune prietene continua să se deterioreze, același lucru se întâmpla și cu a mea. Dar chiar și când mă gândeam la cancerul meu, eram mai atentă tot la modul în care se simțeau cei din jur, inclusiv prietena mea, decât la propriile mele nevoi. În cele din urmă, am avut nevoie de o experiență la limita morții ca să înțeleg importanța afirmării propriului ego.

Dacă mi-aș fi cultivat un ego sănătos, aș fi avut o stimă de sine mai puternică.

Mi-aș fi dat seama nu doar că e important să fii sănătos, ci și că vigoarea este necesară dacă vrei să-i ajuți pe alții. Cu alte cuvinte, oricât de vinovată m-aș

simți, asta nu mă va ajuta să ameliorez starea de sănătate a altora, iar lucrul cel mai bun și altruist pe care-l pot face este să devin suficient de puternică încât să-i pot ajuta mai mult. Dacă aș fi știut atunci ce știu acum, mi-aș fi dat seama că

starea mea de bine îi însuflețește și pe cei din jurul meu și aș fi făcut tot posibilul să mă însuflețesc în primul rând pe mine însămi. M-aș fi odihnit mai mult, mi-aș

fi făcut mai mult timp pentru mine, m-aș fi conectat cu natura, aș fi avut mai multă grijă de persoana mea, poate aș fi mers la un masaj sau m-aș fi întâlnit mai des cu prietenii. Aș fi făcut asta cu gândul de a fi în cea mai bună formă când îmi vizitez prietena. Cred că și ea și-ar fi dorit asta pentru mine, căci dacă îmi sacrificam viața din cauza sentimentului de vinovăție pricinuit de boala ei, riscam ca și ea să se simtă vinovată: și asta i-ar fi fost o povară în plus.

Am primit multe mesaje de la cititorii și urmăritorii mei care își împărtășesc poveștile de succes, relatând cum li s-a schimbat viața după ce nu și-au mai considerat egoul un dușman. La unul dintre atelierele mele, Amy ne-a povestit că

fusese educată să creadă că e o dovadă de egoism să-și pună propriile nevoi pe primul plan, mai ales când alții au nevoie de îngrijire. Din cauza acestei convingeri și pentru că e genul de persoană gata să sară oricând în ajutorul altora, Amy a atras în jurul ei mulți oameni care aveau mare nevoie de susținere.

„Nu știu“, a spus ea, „nu suport să dezamăgesc sau să las baltă pe nimeni. E ca și cum oamenii ar simți că sunt o pradă ușoară și se năpustesc asupra mea“. Dar nu vorbea niciodată despre sentimentele ei de vinovăție sau despre faptul că își dorea să aibă timp pentru ea însăși. „Nu pot face asta“, ne-a zis. „Când încep să

spun ceva, mă înec. Oamenii cred că vorbește egoul meu, că vreau atenție. Când simt că vreau să vorbesc, îmi înghit cuvintele.“

Apoi, într-o zi, s-a uitat la un clip făcut de mine, în care vorbeam despre ego și despre importanța afirmării acestuia. În mintea ei s-a produs un declic și s-a hotărât să încerce să-și accepte egoul, fără să-l judece. A început să fie atentă la cât era de empatică față de nevoile altora (adică la nivelul înalt al conștientizării pline de sensibilitate), în timp ce-și nega propriile nevoi (adică volumul egoului ei, care era foarte scăzut). Această conștientizare i-a permis să vadă mai clar că

satisfăcea nevoile celor din jur în detrimentul nevoilor ei. A înțeles de ce se simțea uneori obosită și secătuită de energie și de ce avea o sănătate șubredă.

Apoi a început să-și asculte în mod conștient propriile nevoi și și-a făcut timp să-și încarce bateriile.

Când te simți vlăguit înseamnă că ai consumat mai multă energie decât aveai la dispoziție, deci e timpul să-ți reîncarci bateriile. Iar empaticii își epuizează

energia încercând să satisfacă nevoile emoționale ale tuturor celor din jur.

E important să fii conștient de tendința ta de a face asta. E de asemenea

important să identifici cauzele acestei scurgeri de energie: în primul rând, inabilitatea de a spune „nu“ și teama de conflict. Pe măsură ce devenim conștienți de această tendință, putem da mai multă importanță încărcării bateriilor. Dacă ești empatic și ai tendința de a-ți epuiza energia, îți sugerez să

faci o listă cu tot ce-ți încarcă bateriile. Consultă lista ori de câte ori te simți vlăguit și alege una dintre metodele tale proprii de a-ți reface forțele.

Pentru a înțelege mai bine cât este de important să-ți încarci bateriile, imaginează-ți că ești o ființă de lumină. Când te-ai născut, erai plin de lumină, o lumină strălucitoare, care reprezenta conexiunea ta intensă cu divinitatea. Acum imaginează-ți că, pentru a menține lumina strălucitoare – pentru a-ți păstra energia –, trebuie să continui să-ți încarci bateriile, așa cum îți încarci telefonul mobil.

Deci cum îți poți încărca bateriile, ca să-ți menții lumina strălucitoare? Primul pas este foarte simplu: fă în fiecare zi lucruri care-ți hrănesc sufletul, alegându-le pe acelea care dau cele mai bune rezultate în cazul tău. Stai pe malul oceanului, meditează, plimbă-te în natură, ascultă muzică, scrie, pictează, petrece-ți timpul liber cu prietenii și cu cei dragi. Poți chiar să-ți cumperi o pereche de pantofi sau să mănânci o pizza cu copiii. Nu contează ce faci, ci ce face activitatea respectivă pentru tine. Tot ce-ți hrănește sufletul și îți regenerează lumina este o activitate spirituală.

Amy și-a reîncărcat bateriile dedicând mai mult timp activităților care-i făceau plăcere, cum ar fi să citească o carte bună, să se relaxeze în cadă, să se plimbe sau să se uite la un film pe care voia de mult să-l vadă. Iar când simțea că o copleșește sentimentul de vinovăție, își spunea că se reîncarcă pentru a putea fi un om mai bun, ca să-i poată ajuta pe alții. Ne-a spus că se simte extrem de întărită după această acceptare a egoului ei. E plină de energie, nu se mai simte extenuată sau susceptibilă de boală. Poate să-și concentreze cu adevărat energia acolo unde dorește și unde e cea mai mare nevoie de ea.

Un ego sănătos = o stimă de sine ridicată

Un ego sănătos nu-ți garantează că nu vei fi copleșit la un moment dat de supra-

solicitarea senzorială, dar îți oferă sprijinul interior necesar pentru a-ți satisface nevoile, astfel încât să nu mai trebuiască să-ți găsești scuze, precum o boală

reală, ca să ai grijă de propria-ți stare de bine. Un ego sănătos îți conferă curajul și puterea de anticipare care te vor ajuta să ieși dintr-o situație care-ți poate afecta sănătatea emoțională sau pe cea fizică. Pe de altă parte, un ego subdimensionat te va face să simți suferința tuturor și, în același timp, să simți că

ești o persoană egoistă pentru că ți-ai alinat propria suferință. Vei fi blocat până

când o boală, un eveniment traumatizant sau o altă întâmplare care-ți schimbă

viața va surveni pentru a-ți salva emoțiile.

Gândește-te la asta. Dacă simți foarte puternic emoțiile altora – la fel de puternic ca pe ale tale (adică ai un nivel ridicat al conștientizării pline de sensibilitate) –, dar ai un slab nivel de conștientizare a propriilor nevoi, o stimă de sine redusă

sau un complex de inferioritate (adică nivelul egoului tău este aproape de zero), atunci ai comportamentul unui om care vrea să le facă pe plac celorlalți și o mentalitate de preș uman. Sentimentele și emoțiile celorlalți contează mai mult pentru tine decât propriile-ți sentimente deoarece tu nu ești important pentru tine.

Ești predispus să fii hărțuit și exploatat. Asta te face să te simți mic și incapabil să spui „nu“. Te pierzi pe tine, îți pierzi identitatea și puterea personală în încercarea de a le face pe plac celorlalți.

Eu numesc asta condiția unui „empatic călcat în picioare“ și știu foarte bine ce înseamnă, pentru că și eu am fost așa. Mai rău de-atât, în loc să fiu încurajată să-mi dezvolt un simț al sinelui mai puternic, am fost înconjurată de oameni și de îndrumători spirituali care promovau ideea conform căreia egoul nu doar că e dușmanul iluminării și al spiritualității, ci trebuie chiar suprimat.

Pentru a fi cu adevărat sănătoși spiritual și emoțional, avem nevoie ca ambele butoane să fie activate la maximum. Eu și miile de oameni cu care lucrez – toți având, la un moment dat, egoul diminuat – am manifestat o parte dintre caracteristicile de mai jos sau chiar pe toate:

Lipsa iubirii de sine

Dacă ai un nivel scăzut al egoului, este extrem de dificil să te iubești pe tine

însuți. (Vom vorbi mai mult despre iubirea de sine în capitolul următor.) Asta pentru că egoul e partea din noi care ne recunoaște individualitatea și nevoile.

Crescând nivelul egoului, ne permitem să avem grijă de noi și să ne satisfacem nevoile, astfel încât să putem deveni mai buni.

Inautenticitatea

Când crezi că nu ești destul de bun, nu-ți dai voie să fii spontan pentru că nu ai încredere în tine. Te gândești de multe ori înainte de a trece la acțiune. Îți pierzi spontaneitatea și bucuria de a trăi. Îți pierzi sinele.

Joan, care a luat cuvântul la unul dintre atelierele mele, căutase mereu aprobarea altora și nici măcar nu-și dădea seama cât de mult depinde de ea. Prin urmare, făcea tot ce așteptau ceilalți de la ea, ca să fie sigură că nu-i dezamăgește. Se pricepea de minune să bată în retragere și să se răzgândească atunci când simțea cea mai mică urmă de dezaprobare din partea celor cu care interacționa. La serviciu, deși știa în sufletul ei că-i reușise o prezentare sau un raport, nu era convinsă până nu i-o confirma cineva. Și, dacă simțea cea mai mică neîncredere în comentariile altora, o cuprindeau imediat îndoielile. Din cauza nevoii constante de aprobare, se pierdea pe ea însăși fără ca măcar să-și dea seama.

Trăia o viață lipsită de autenticitate, bazată nu pe nevoile ei, ci pe ce își închipuia că așteaptă ceilalți de la ea.

În timpul prelegerii mele, i-a devenit limpede că, atâta vreme cât nu-și va trăi propria viață, nu va putea să-și găsească menirea pe lumea asta. Atunci și-a luat angajamentul față de ea însăși că-și va accepta egoul, va ajunge să se cunoască

mai bine, va fi mai autentică și își va lua aprobarea de la ea însăși, înainte de a o aștepta de la alții.

Deși poate fi dificil la început, imaginează-ți cum te-ai simți dacă ai face asta!

De-a lungul zilei, îngăduie-ți să simți această libertate, până când vei ajunge s-o simți în mod natural. Această metodă și celelalte descrise în carte te vor ajuta să

afli și să exprimi ceea ce ești cu adevărat.

Lipsa de putere

Când egoul tău e reprimat (adică inhibat, restrâns, sufocat), ai o stimă de sine scăzută și, prin urmare:

• nu vrei să ai grijă de tine;

• îi tratezi pe alții mai bine decât te tratezi pe tine;

• eviți să fii văzut sau auzit;

• prețuiești părerile altora mai mult decât pe ale tale;

• te temi să fii dezaprobat;

• ești foarte critic cu tine;

• te simți nevrednic de complimente, cadouri sau orice alt lucru bun.

În cazuri extreme, un ego slab poate duce la depresie[3], la dependență de substanțe și la tulburări de alimentație.[4] Dacă ai un ego reprimat și ești o persoană empatică, nu numai că vei absorbi dramele, problemele și fricile altora,

dar îți vei submina satisfacerea propriilor nevoi pentru a le satisface pe ale lor.

De exemplu, să spunem că, având un ego reprimat, tocmai ai aflat că o prietenă

de-a ta a fost dată afară din casă. Desigur, ai vrea să-i sari în ajutor – asta fac prietenii. Imaginează-ți acum că ai și tu problemele tale – financiare, amoroase, de sănătate etc. –, care sunt de departe mai mari decât ale ei. Ca persoană cu egoul suprimat, îți vei lăsa toate nevoile deoparte și vei considera evacuarea din casă a prietenei tale mai importantă decât oricare dintre problemele tale, care poate că sunt, de fapt, mai presante. Chiar dacă situația ta ar fi și mai delicată, tot te-ai strădui s-o ajuți.

Acum, să zicem nu doar că ai un ego reprimat, dar ești și o persoană empatică, iar prietena ta te sună să-ți spună că a fost evacuată din casă. În timp ce cauți s-o ajuți, simți toate emoțiile ei ca și cum ar fi ale tale. Deci, pe lângă stresul propriu, corpul tău va prelua stresul și fricile ei și îți va fi greu să faci diferența între emoțiile tale și ale ei. De aceea, dacă ești un empatic, este foarte important să-ți dai seama de puterea și de provocările tale, ca să fii conștient de cât de mult te afectează să-i ajuți pe alții în detrimentul tău.

În perioada în care eram un preș uman, mă simțeam lipsită de valoare deoarece consideram că toți ceilalți știu mai multe sau sunt mai importanți și mai calificați decât mine pentru a lua decizii – chiar și când era vorba despre problemele mele!

Întotdeauna îmi delegam puterea autorităților și îndrumătorului meu spiritual, nefiind conștientă că am acces la puterea din interiorul meu. În plus, ca persoană

empatică, preluam de asemenea emoțiile și stresul celor din jur și mă implicam în dramele și problemele lor. Moartea m-a învățat că nimeni nu are mai multă

autoritate asupra vieții mele decât mine.

Țin să repet că nu trebuie să mori pentru a dobândi această stare de conștientizare și aș dori să-ți sugerez o soluție simplă. În primul rând, dacă

consideri pe altcineva mai important decât pe tine, să știi că faci greșeala de a-l invita să aibă autoritate asupra ta. Conștientizarea acestui simplu fapt te va ajuta să ai mai mult discernământ când îi lași pe alții să capete mai multă putere asupra ta decât ai tu însuți. În al doilea rând, trebuie să fii conștient de diferența dintre agresivitate și fermitate. Edith Eva Eger, supraviețuitoare de la Auschwitz, psihologă și autoare a cărții Alegerea. Acceptă cu bucurie posibilul********, a lămurit această diferență: „Să fii pasiv înseamnă să-i lași pe alții să decidă pentru tine; să fii agre-siv înseamnă să decizi tu pentru alții. Să fii ferm înseamnă să

decizi tu pentru tine“.[5]

Se întâmplă în mod frecvent ca oamenii să confunde fer-mitatea cu agresivitatea.

Din experiența mea, prețurile uma-ne au tendința să creadă despre ele că sunt agresive atunci când sunt ferme. Ține minte, nu le spune altora ce au de făcut.

Spune doar ce ai prefera să faci tu.

După ce vei înțelege bine acest lucru, vei simți o schimbare uriașă.

Și, foarte important, găsește niște cuvinte blânde care să te ajute să-ți afirmi puterea. De exemplu: „Mulțumesc că te interesează situația mea, dar aș prefera s-o rezolv în felul acesta“. Sau: „Apreciez interesul tău, dar mă simt mai sigur pe mine când fac cum cred eu că e mai bine“. Sunt sigură că înțelegi ce vreau să

spun.

Incapacitatea de a primi

La atelierele pe care le țin, le spun participanților să ridice mâna dacă se simt persoane empatice, apoi le spun să rămână cu mâna ridicată cei care cred că știu să dăruiască din suflet, dar au probleme când trebuie să primească. Empaticii rămân întotdeauna cu mâna ridicată. După cum am mai spus, incapacitatea de a primi este o trăsătură comună a empaticilor și mai ales a prețurilor umane.

Pe vremuri, mă pricepeam foarte bine să dăruiesc până la epuizare, dar nu știam să și primesc. În momentul în care cineva îmi dăruia ceva, imediat mă simțeam apăsată de sentimentul că trebuie cumva să-i întorc favoarea. Nu mă simțeam vrednică să accept pur și simplu darul care mi-era oferit. Imaginează-ți că, de fiecare dată când faci cuiva un cadou, celălalt îl simte ca pe o povară. Te-ai simți groaznic. Trebuie așadar să te deschizi către posibilitatea de a primi. Nu e benefic să dai și să tot dai doar pentru că vrei să aduni puncte karmice sau pentru că, din perspectivă spirituală, crezi că e mai bine să dai decât să primești. Ca să

dai, trebuie să ai un sentiment de împlinire – este mult mai bine așa.

Când accepți să primești, îți crește egoul, iar când accepți să dai, îți crește nivelul de conștientizare. Când ambele cresc, poți da (și primi) încontinuu fără a mai avea sentimentul de oboseală sau de vină.

Lipsurile financiare

Empaticii cu egoul scăzut câștigă bani cu dificultate și ating cu greu succesul din mai multe motive, inclusiv din cauza incapacității de a simți că merită belșugul.

Această problemă m-a afectat când încercam să fiu antreprenoare și să-mi conduc propria afacere. M-am trezit că muncesc și pentru clienți, și pentru angajați! Nu puteam fi fermă cu angajații când făceau treaba de mântuială și nu respectau programul de lucru. Le înțelegeam mereu situația și mă lăsam copleșită de dramele lor, preluându-le energiile și problemele ca și cum ar fi

fost ale mele – dar, în același timp, trebuia totodată să fiu disponibilă și pentru clienți.

Mi-a fost de asemenea greu să cer ce mi se cuvenea și întotdeauna m-am vândut ieftin, deoarece aveam impresia că sunt egoistă dacă vorbesc despre calitățile mele și despre punctele mele forte. Eram extrem de modestă în CV și întotdeauna mi-am subestimat calitățile, tot pentru că mi se părea că sunt egoistă

dacă povestesc despre succesele mele sau despre cariera mea. Așadar eram prost plătită când făceam o muncă pentru care aveam experiența și calificarea necesare.

Îmi ofeream adesea serviciile gratuit celor care nu și le puteau permite, pentru că

mi-era greu să le spun „nu“ sau să cer bunuri în schimbul muncii mele. Dar munca suplimentară fără plată a dus la resentimente din partea colegilor, așa că

am preluat totul asupra mea, pentru a nu-i implica și pe ei.

Când am făcut aceste mărturisiri la unul dintre atelierele mele, i-am rugat ca cei care se recunosc în situația prezentată să ridice mâna – ei bine, au ridicat-o aproape toți cei care se identificaseră anterior ca prețuri umane. I-am rugat apoi pe câțiva participanți să ne împărtășească poveștile lor. Unul dintre ei a povestit că tatăl său îl învățase mereu să nu se laude cu realizările proprii – altfel spus, să

nu le ofere oamenilor cuvinte, ci să le arate că știe cum se fac lucrurile. De aceea nu se lăuda în CV cu realizările lui. De multe ori, descoperea că e mai calificat decât șefii lui, în vreme ce aceștia erau plătiți de departe mai bine decât el. A început să aibă resentimente și, în cele din urmă, când s-a săturat, a găsit o cale de a discuta despre realizările lui fără să se mai simtă jenat. La început i-a fost

greu. Se aștepta ca oamenii să sară cu gura pe el, să-l arate cu degetul și să-l acuze că e încrezut. Dar nu s-a întâmplat așa. S-a dovedit că oamenii habar

n-aveau de realizările lui, așa că au început să-l vadă cu alți ochi.

Neputința de a spune „nu“

Empaticii care sunt în faza de preș uman spun „nu“ sau „da“ pur și simplu pentru că nu vor să-i dezamăgească pe ceilalți. Eu cu siguranță așa făceam. Dar în aceste situații nu suntem, de fapt, onești. Cum te-ai simți dacă ți-ai da seama că

toți oamenii care te-au ajutat și au răspuns cu „da“ cerințelor tale au făcut-o pentru că erau, de fapt, incapabili să spună „nu“? N-ai prefera ca cineva să-ți spună „nu“ în loc să facă ceva pentru tine fără să vrea? Mie așa mi-ar plăcea.

(Mai multe despre dificultatea de a alege între „da“ și „nu“ în capitolul 9.)

Sentimentul că nu meriți să ai succes

Empaticii cu egoul diminuat au probleme în a gestiona succesul sau faptul că au reușit în viață. Eu nu consideram că merit să am succes și mă simțeam vinovată

când aveam mai mult succes decât alții, mai ales decât prietenii apropiați. Așa că

ori îmi păstram succesul pentru mine, ori nu făceam caz de el. În loc să vadă

succesul ca pe un mod de a-i ajuta pe alții, preșurile umane se străduiesc să fie modeste și își ascund talentele și calitățile, de teama de a nu fi considerați lacomi sau egoiști.

Un empatic mi-a spus odată: „Mi-e rușine că am ajuns să câștig mai mulți bani decât îmi trebuie – nu exagerez! Și nu cumpăr lucruri scumpe pentru că nu vreau să atrag atenția. Nu vreau ca oamenii să creadă că sunt egoist și că mă dau mare!“ Dintre toți empaticii cu care lucrez și cu care discut, cel puțin optzeci la sută afirmă că își prezintă insuficient abilitățile și cer foarte puțin, pentru a evita temuta etichetă de „egoist“. Pentru că această etichetă le dă un sentiment de rușine.

Evitarea funcțiilor de conducere din timiditate La fel ca majoritatea oamenilor empatici, și eu mi-am asumat cu greu funcții de conducere. Noi nu vrem să atragem atenția asupra noastră și adesea credem că

nu merităm această atenție pentru că numai un „egoist“ și-ar dori așa ceva. Din păcate, cei care-și neglijează egoul sunt adesea și cei mai înțelepți dintre noi, cei sensibili, superempatici, puternici și care au într-adevăr idei foarte bune, chiar dacă deseori foarte diferite de ale celor din jur. Acești oameni nu sunt foarte interesați de atenția sau de recunoașterea publică și sunt adesea foarte bine conectați la eul lor mistic. Și, așa cum am mai spus, ca societate, am avea cel mai mult de câștigat dacă i-am asculta pe acești oameni.

Din păcate, unii dintre conducătorii noștri au un ego ridicat, dar un grad de conștientizare redus. Asta îi face să meargă înainte în mod nesăbuit, fără

compasiune, autoreflecție și îndoieli, precum și fără conștientizarea situației în care se află ceilalți. Ajung să se concentreze în mod egoist asupra scopului lor, fără discernământul sau conștientizarea necesare pentru a-și filtra acțiunile, manipulându-i ușor pe cei care sunt prețuri umane și care vor să placă tuturor –

adică pe empatici.

Cum să-ți dezvolți un ego sănătos

Am învățat din experiența mea la limita morții că egoul servește unui scop major. Am avut nevoie de el pentru a-mi accepta individualitatea și unicitatea.

M-a ajutat să mă iubesc, să am încredere în misticul meu interior și să nu las scepticii să mă convingă că tot ce trăisem fusese ceva „nedovedit“ sau

„nebunesc“. M-a ajutat de asemenea să nu mă mai îndoiesc de mine însămi și să

nu-mi mai risipesc puterile – două lecții de viață esențiale.

Pentru a-i ajuta pe oameni să-și dezvolte un ego sănătos, eu le pun următoarea întrebare: „Dacă n-ar trebui să iei în calcul părerile altora, ce ai fi și ce ți-ar

plăcea să faci?“ Un ego slab ne determină să ne preocupe mai mult părerile altora despre noi decât nevoile și fericirea noastră. Dar, când ajungem să nu ne mai gândim la ce cred alții despre noi și începem, încet-încet, să facem ceea ce ne dorim, devenim oameni liberi. Ajungem, de asemenea, să-i judecăm mai puțin pe cei care au ales să-și urmeze inima în ciuda dezaprobării celor din jur.

Pe baza unora dintre răspunsurile primite în atelierele mele, iată câteva schimbări pe care le-ai putea face dacă n-ai mai fi preocupat de opinia celorlalți:

• Renunță la un loc de muncă bine plătit și sigur pentru a căuta o activitate care îți aduce mai multe satisfacții, deși este mai puțin sigură.

• Îngăduie-ți să te îndrăgostești din nou după ce ai pierdut pe cineva drag.

• Ieși de sub carapace și lasă lumea să vadă cine ești cu adevărat.

• Pune capăt unei căsnicii dificile, care mai rezistă doar de dragul aparențelor.

• Îmbracă-te confortabil, nu cu stil (deși este posibil să le îmbini pe ambele), înlocuind, de pildă, pantofii cu toc cu unii sport când simți nevoia să faci asta.

Dacă îți urmezi chemarea inimii fără să te preocupe constant părerile altora, îți vei întări în cele din urmă egoul.

Acum, că înțelegi importanța unui ego sănătos, poți simți compasiune fără să-ți pară rău sau să te simți vinovat. Vei fi mai puternic în beneficiul tuturor, nu doar în al tău, pentru că o persoană puternică și încrezătoare îi încurajează pe alții mai eficient decât un preș pe care-l calcă toată lumea în picioare.

Meditație pentru întărirea egoului Eu recit aceste cuvinte când simt nevoia să-mi întăresc egoul, să mă simt mare, nu mică, să mă dezvolt și să mă simt în siguranță în timp ce mă exprim pe mine însămi. Te invit să faci și tu la fel.

Când mă concentrez asupra zonei inimii, îmi imaginez că volumul conștientizării pline de sensibilitate și

cel al egoului sunt date la maximum.

Cu ambele la maximum, simt cum îmi crește energia, umplându-mă de putere, de vibrație, de posibilități

și de bucurie.

Aceasta este energia mea vitală și am întotdeauna acces la ea. Este dreptul meu din naștere.

Această energie este intensă atât cât vreau eu să fie.

Cu această energie sporită, știu că sunt în siguranță și mă pot exprima liber.

Îmi dau voie să fiu tot ceea ce pot fi, să fiu puternic și să proiectez o lumină cât vreau eu de intensă.

Mă iubesc pe mine însumi, iubesc fiecare parte din mine, îmi iubesc egoul.

Pentru Freud, Id-ul este acea componentă a aparatului psihic care conține

impulsurile, nevoile și dorințele primare. (n.red.) Trad. Cristian Hanu, Adevăr Divin, Brașov, 2016 (n.red.) Trad. Adriana Ionescu, Curtea Veche, București, 2021 (n.red.) Trad. Mihaela Apetrei, Pandora M, București, 2021 (n.red.)

Capitolul 5. Să fii spiritual înseamnă să fii tu însuți MANTRĂ:

A fi empatic este un dar. Este conexiunea mea cu tot ce există!

Empaticii trăiesc între două lumi: cea exterioară, cu mesajele ei bazate pe frică, și cea interioară, care ne leagă de inima și esența noastră. Din cauza sensibilității și a interconectării noastre exacerbate, suntem atrași de învățăturile spirituale ca fluturii de lumina becului. Comunitățile spirituale care oferă sprijin îi fac pe empatici – care au sentimentul intens că sunt diferiți de ceilalți – să simtă că și-au găsit locul, că sunt acasă. Dar noi, empaticii, suntem adesea nevoiți să nu ne ascultăm vocea interioară și să nu ne urmăm misticul interior.

Dacă ești un empatic cu un ego slab – și vrei să le faci pe plac oamenilor –, atunci multe învățături spirituale convenționale te pot face să te complaci în condiția de preș uman, întărindu-ți slăbiciunile și fricile, în loc să te încurajeze să

ai încredere în propriul sistem interior de îndrumare. Un ego mai sănătos ne ajută

să ne cufundăm fără să ne pierdem sau să ne neglijăm pe noi înșine în lumea spirituală de care suntem atrași. Acest capitol îți va vorbi despre cum puterea iubirii de sine, încrederea și credința ne ajută să ne dezvoltăm conexiunea spirituală fără să ne pierdem pe noi înșine.

Când aveam vreo douăzeci și ceva de ani, nu mult după ce fugisem de la nunta mea aranjată (mai multe despre acest episod în capitolul 10), părinții mei au fost invitați să cunoască un venerat guru indian, acasă la niște prieteni. Au hotărât să

mă ia și pe mine, ca să primesc de la guru sfaturi privind relația mea cu mine însămi. De ce mi-era așa de greu să mă căsătoresc și să mă așez la casa mea? Și eu speram ca acest guru să aibă niște răspunsuri, deoarece simțeam că devin o sursă de consternare pentru părinți. Și eu voiam să aflu ce-mi rezerva viitorul și ce avea să-mi spună acest guru. La urma urmei, ascultasem și crezusem diferiți guru de-a lungul vieții mele.

Îndată ce am ajuns la opulenta casă a familiei care îl găzduia pe guru, am

observat că oamenii erau în general îmbrăcați în haine tradiționale indiene și aveau capetele acoperite, din respect față de el. Eu nu mă gândisem la asta.

Purtam blugii mei obișnuiți, o bluză înflorată de vară și o pereche de mocasini la modă, pe care-i lăsasem afară, după cum cerea obiceiul.

Guru stătea cu picioarele încrucișate pe un fotoliu uriaș, plasat în centrul unui living imens, și era înconjurat de cel puțin șaptezeci de oameni așezați pe jos, pe covorul gros. Pe o masă de lângă el fusese instalat un altar pe care

ardea tămâie cu aromă de trandafir și pe care fusese așezată o nucă de cocos drept ofrandă

pentru zei. Unul câte unul, oamenii înaintau și se așezau pe podea chiar în fața lui, își aplecau capul și așteptau plini de speranță gesturile și vorbele lui. Guru făcea pauze și medita, apoi le dădea binecuvântarea punându-și mâinile pe capul lor plecat, oferindu-le și câteva sfaturi.

Izgonită din Nirvana

Când a venit rândul meu, părinții m-au împins ușor înainte, mi-au făcut semn să

mă așez pe jos în fața învățatului și s-au așezat și ei, de-a stânga și de-a dreapta mea.

„Fiica noastră are deja douăzeci și șase de ani și încă nu este căsătorită“, a spus tatăl meu în limba noastră natală, sindhi. „Poți să ne spui când se va mărita și de ce durează așa de mult?“

Auzindu-l, am simțit cum roșesc și m-am întrebat dacă guru își făcuse o părere proastă despre mine din cauză că încă nu mă căsătorisem.

Tata a povestit apoi pe scurt că fugisem de la o nuntă aranjată, încercând să

treacă repede peste această informație. Am simțit stânjeneala cu care evoca acel moment dureros. Guru a ridicat din sprâncene în timp ce tata povestea. Apoi a deschis larg ochii și s-a uitat atent la mine. Eu eram atât de agitată, încât îmi auzeam bătăile inimii. Oare vedea ceva înfricoșător, adică nicio căsătorie în viitorul meu? Aveam să rămân fată bătrână?

După un timp care mi s-a părut o eternitate, a vorbit. A spus că sunt o răsfățată și

că nu respect cultura în care m-am născut. (Îmbrăcămintea mea în stil occidental cu siguranță era o dovadă în acest sens, dar nici nu fusesem avertizată.) A adăugat că trebuie să-mi schimb comportamentul dacă vreau să mă căsătoresc și că trebuie să fiu mai supusă, mai respectuoasă și mai apropiată de tradiții. Și a subliniat că bărbații nu mă vor considera dezirabilă pentru că sunt prea independentă (familiile lor nu vor dori o noră așa exuberantă), lăsând să se înțeleagă că aș fi o persoană mai demnă de stimă dacă m-aș căsători.

Dar afirmația care m-a lovit cel mai tare a fost asta: „Ești defectă. Până nu te vei schimba, nu numai că nu te vei căsători, dar nici nu vei ajunge în

Nirvana la sfârșitul vieții. Asta deoarece nu-ți vei crea o karmă pozitivă, deci va trebui să te tot reîncarnezi până când te vei purifica!“

Aceste cuvinte nu doar că m-au luat prin surprindere, dar m-au și lovit profund în suflet și nu le-am putut uita mulți ani după aceea. Am crescut într-un mediu multicultural și am avut prieteni din toată lumea. Ne îmbrăcam la fel și împărtășeam aceleași idealuri și valori. Dacă eu eram defectă, atunci nu însemna că eram cu toții defecți? Și, dacă așa era, cum se putuse întâmpla una ca asta?

Eram niște hibrizi culturali. Trăiam cu toții în Hong Kong, dar eram de diferite etnii. Mai mult, eram modelați în sistemul educațional și în cultura pop ale altei țări (Marea Britanie), de vreme ce Hong Kong era pe atunci colonie britanică. Și iată-mă în această cultură străină, stând în fața unui guru care venise din India, ca și mine. La vremea aceea, nu mi-am dat seama că suntem într-o situație unică, într-un loc și un timp unice, și că probabil acest guru habar n-avea care era situația mea reală. În ochii lui eram, de bună seamă, o inadaptată.

„Dar cum să mi se interzică Nirvana sau să-mi creez o karmă negativă doar pentru că sunt eu însămi?“ am protestat oarecum timid, gândindu-mă că această

simplă întrebare arăta cât de tare sunt eu de fapt – iar guru nici măcar nu-mi văzuse latura de Cyndi Lauper!

„De ce ar permite Dumnezeu ca tu să treci în tărâmurile înalte dacă nu ești perfectă și curățită de toată karma negativă?“ a răspuns el. „Nu ai primi la tine în casă un om pe care îl dezavuezi sau unul acoperit cu noroi. Înainte de a fi vrednică să intri pe celălalt tărâm și să intri în Nirvana, trebuie să te cureți și să

te purifici de toate dorințele pământești.“

Să mă curăț de ce anume? Ce m-a pus pe gânduri a fost faptul că, deși credeam în reîncarnare și în karma, aveam câteva întrebări: care parte din mine era

defectă sau impură? Ce latură a mea producea karmă negativă? Eram defectă

pentru că nu voiam să accept o căsătorie aranjată? Guru se referea la visurile mele și la dorința mea de a călători prin lume? La vocea mea interioară? La acea parte din mine care se simțea conectată la univers, la ceva mai mare decât mine însămi? Trebuia să am încredere în astfel de oameni (maeștri autoproclamați care pretind că au acces direct la divinitate), în loc să-mi urmez propria voce interioară?

Aveam foarte multe întrebări, dar un lucru era sigur: acea vizită la guru a fost începutul căderii mele. După aceea, am făcut tot posibilul să mă dovedesc vrednică și să-mi asigur locul în Nirvana.

În timp ce scriu aceste rânduri, îmi amintesc de prietena mea din copilărie, Aisha, care era singură la treizeci de ani, fapt care îi îngrijora teribil pe părinții ei. Aceștia o duceau mereu la diverși maeștri autoproclamați (guru), pe care îi întrebau de ce fiica lor nu s-a căsătorit încă. Fiecare guru le furniza același răspuns. Avea karmă negativă din viețile anterioare. Și fiecare îi prescria un alt antidot pentru a-i curăța karma, cum ar fi: să ardă tămâie zilnic înainte de răsărit, în timp ce se roagă pentru un soț bun; să țină post zece zile pe lună; să se îmbăieze și să poarte haine albe în nopțile cu lună plină; să recite mantre ore în șir, în fiecare zi; să petreacă un anumit timp în templu, la picioarele unui guru; să

meargă la templu în fiecare dimineață, în zori, să spele cu lapte statuile zeilor; să

spele cu lapte picioarele așa-zisului guru și apoi să bea laptele acela, pentru că ar fi fost impregnat, chipurile, cu energia divină a maestrului – cel mai respingător sfat dintre toate! Când am auzit asta, în timp ce stăteam de vorbă cu Aisha într-o cafenea, aproape că am scuipat în cappuccino de dezgust, ceea ce probabil mă

face o hindusă netrebnică.

În cele din urmă, Aisha s-a măritat cu un soț care o abuza verbal. A acceptat propunerea pentru că era disperată și pentru că nu mai putea continua să-și

dezamăgească părinții. După ce a născut trei copii, căsnicia i s-a destrămat. Nu-i pare rău că s-a căsătorit, pentru că are trei copii frumoși, dar sigur nu a avut căsnicia pe care și-o dorea.

Drumul greșit spre rai

Sunt sigură că guru era de bună credință și credea că dă o mână de ajutor. Voia să

am o karmă bună și, din perspectiva lui culturală, credea că sfatul lui mă va conduce în direcția corectă. Dar, din acel moment, am început să nu mai am încredere în mine și mi-am acoperit vocea interioară. („De ce m-ar obliga să fac lucruri care contrazic normele culturale și lumea din jur? Să-mi ascult inima înseamnă că mă abat de la calea dreaptă?“) Am început să cred că vocea mea interioară mă va îndepărta de fapt de cer – și probabil mă va duce în infern. Am încercat să fiu „mai spirituală“ și „mai pură“, dedicându-mă practicilor spirituale pentru a-mi crea o karmă pozitivă, care să-mi permită într-o zi să ajung în Nirvana. Am meditat, m-am rugat, am recitat mantre, am urmat cursuri și învățături și am studiat diferite cărți de spiritualitate. Deși aceste lucruri nu sunt greșite, cred că m-am străduit prea mult să procedez corect.

Anumite mesaje din aceste învățături mi-au revenit în minte de-a lungul timpului:

• Trebuie să fim de folos umanității.

• Trebuie să-i iertăm pe cei care ne-au rănit.

• E mai bine să dai decât să primești.

• Trebuie să ne iubim dușmanii.

• Trebuie să ne suprimăm egoul.

• Putem învăța chiar și de la cei care ne-au rănit.

• Putem învăța de la adversarii noștri.

Unele învățături conțin mesaje contradictorii. De exemplu, unele practici spirituale predică ideea renunțării la lumea materială, pe motiv că banii sunt

răi.

Altele susțin ideea că trebuie să trăiești în belșug, chiar dacă asta înseamnă să-ți cumperi o nouă mașină sport sau o flotă de avioane cu reacție.

Ca persoane empatice, dobândirea de instrumente prin care să ne întărim conexiunea cu esența noastră interioară este un adevărat balsam. Majoritatea empaticilor pe care îi știu iubesc, la fel ca mine, meditațiile, incantațiile și alte mijloace de purificare și vindecare, precum curățarea energiei sau echilibrarea chakrelor. Eu m-am implicat în astfel de activități cu bucurie. În toate.

Concomitent. Cu cât participam la mai multe activități, cu atât aveam să devin o ființă mai spirituală. Dacă nu m-aș fi dedicat acestor practici, m-aș fi dovedit nevrednică, mai puțin spirituală. Am considerat sfinte cuvintele diverșilor guru pe care-i ascultam. Am început să dau din ce în ce mai mult din mine, nepermițându-mi să și primesc, deoarece simțeam că asta contravine spiritualității mele. Am făcut voluntariat în ashram-uri și orfelinate, la cantine sociale și la adăposturile pentru oameni ai străzii. Desigur, nimic din toate astea nu e un lucru rău. Numai că am continuat să servesc comunitatea chiar și când eram obosită și nu mai aveam nimic de oferit. Continuam să dăruiesc, pentru a acumula o karmă bună.

În situațiile în care am fost rănită sau hărțuită, am întors și celălalt obraz și mi-am zis că trebuie să iert necondiționat și să-i iubesc pe cei care mă răniseră, în ciuda durerii profunde pe care o simțeam. Mă judecam pentru că aveam resentimente, pentru că simțeam furie și alte emoții „nespirituale“ în timp ce ei continuau să mă rănească. Care era mesajul după care mă ghidam? Trebuia să

iert și să învăț să iubesc necondiționat, dar nu-mi dădeam seama că trebuie să

învăț să mă iubesc în primul rând pe mine.

Înainte să vorbesc despre puterea vindecătoare a iubirii de sine, am să-ți descriu ce se întâmplă când ne construim mesaje spirituale greșite și ajungem să ne diminuăm forța spirituală. Le-am permis oamenilor care mă

răniseră să continue să mă calce în picioare, în timp ce încercam să-i iubesc necondiționat. Am continuat să caut lecții în suferință, convinsă fiind că cei care mă răniseră erau

„învățătorii“ mei, deci am continuat să-i păstrez în viața mea chiar și când ei au

continuat să mă rănească.

Aud în mod constant povești asemănătoare de la cei care-mi scriu să-mi ceară

sfaturi pentru abordarea problemelor de acest gen. Primesc mesaje și e-mailuri de la cititori, telespectatori și ascultători care-mi spun că și ei evită conflictul, fiind convinși că supărarea este nespirituală, la fel ca simpla afirmare a convingerilor personale sau menținerea pe o anumită poziție. Acești oameni se judecă aspru pe ei înșiși, fiind convinși că trebuie să-și suprime egoul care încearcă să se afirme.

În strădania lor de a plăcea altora (crezând că acesta este un aspect spiritual de care trebuie să țină cont), mulți nici măcar nu se opresc să-și vindece propriile răni sau să acorde atenție propriilor sentimente. Când suferința devine de nesuportat, ei petrec ore întregi meditând: „Care este lecția pe care n-am învățat-o încă?“ sau „Ce trebuie să învăț din asta?“ Mulți au recunoscut că au o teamă

adânc înrădăcinată de a nu face ceva greșit în viață, pentru că astfel vor suferi consecințe serioase mai târziu, lucru cunoscut sub denumirea de „retribuție karmică“.

Acesta este un comportament clasic de om empatic. În dorința noastră de a fi neconflictuali și de a proceda corect (de a acționa astfel încât să facem cât mai puține valuri), pierdem din vedere miza: conexiunea cu eul nostru mistic. Așa s-a întâmplat în cazul meu. Pierdusem conexiunea pentru că o îngropasem sub straturile de dogme spirituale pe care le luasem drept adevăruri și valori.

Ca empatici, acordăm deseori mai multă încredere unor persoane pe care le percepem ca având autoritate – chiar dacă este vorba de niște guru autoproclamați – decât nouă înșine, chiar dacă mesajele lor nu ni se par potrivite.

Chiar și atunci când mesajul care vine din interior este: „Nu, nu, nu! Ăsta nu e un lucru bun pentru mine!“, un om care vrea să le facă altora pe plac tot are mai multă încredere în ce spune o autoritate decât în vocea interioară. Pentru că nu vrem să părem dificili, ajungem să ne suprimăm sau să ne punem la îndoială

vocea interioară, așa cum am făcut și eu. În cele din urmă, mesajele spirituale greșit construite ne pot eroda încrederea în propriul sistem de îndrumare, trimițându-ne într-o spirală descendentă spre statutul de preș uman.

Să fii spiritual înseamnă să fii autentic

Un adevărat învățător spiritual îți vede măreția și te învață cum să ți-o vezi și tu.

Îți arată prin exemplul său cum să ai încredere în sistemul tău de îndrumare și te ajută să-ți trezești eul mistic, eliberându-te astfel de teamă și de dogme.

Învățătorii buni te ajută să crezi în tine, nu te învață să crezi în ei. În sfârșit, te învață să te conectezi la divinitatea care există în tine.

A trebuit să mor ca să înțeleg că elementul care lipsea din învățăturile mele anterioare era propria-mi legătură cu divinitatea interioară, cu Dumnezeu.

Moartea m-a învățat că trebuie să-mi recunosc divinitatea înainte să pot fi sau face ceva cu adevărat valoros pentru alții. Pentru prima oară în viață, mi-am dat seama că divinitatea pe care o căutam în afara mea se afla deja înăuntrul meu.

Am înțeles că toți suntem o parte a forței vitale – e un dar pe care îl primim la venirea pe acest pământ.

Toți suntem spirituali. Cum să nu fim? Venim din lumea spiritului și acolo ne întoarcem. Nu trebuie să ne străduim să fim și mai spirituali de atât. Trebuie să

ne dăm seama că suntem în mod inerent ființe spirituale, conectate la misticul nostru interior, care este sursa propriei noastre divinități. Când ne oferim răgazul să fim calmi și să ne liniștim mintea, să nu facem nimic în afară de a ne concentra asupra respirației, chiar și pentru zece sau cincisprezece minute, revenim înapoi la noi înșine. Doar atunci când nu facem nimic altceva decât să

ne concentrăm asupra respirației primim îndrumare de la misticul interior sau divin.

Odată ce mi-am dat seama că sunt expresia divinității și că shakti (sau prana, adică energia vitală) trece prin mine așa cum trece prin toți ceilalți, lucrurile au început să se așeze. Am reluat legătura cu sistemul meu interior de îndrumare și mi-am cultivat eul spiritual autentic. Am început să iau mai multe decizii pozitive, care să-mi dea posibilitatea să ocolesc tendința specifică empaticilor de a se autodiminua. Am avut mai multă încredere în intuiție și n-am mai pus sub semnul întrebării îndrumarea pe care o simțeam venind din interior. Am încetat să-mi cedez forța interioară către cei care pretindeau că reprezintă autoritatea spirituală. În schimb, am ascultat cu inima ca să înțeleg dacă rezonez cu adevărat cu ce spuneau ei și nu mi-a fost teamă să le ignor îndrumările dacă nu erau pe frecvența mea, îmi produceau frică sau mă făceau să mă simt slabă. Mi-am amintit că sunt conectată la aceeași energie divină ca și ei, deci ei nu aveau puterea de a surclasa ce îmi spunea propria intuiție.

Acesta a fost primul pas în adoptarea iubirii de sine. Și am continuat în aceeași direcție, reușind să-mi descopăr adevărații învățători, precum și cărțile și mesajele cu adevărat benefice pentru mine. În fiecare zi, citesc și aud povești despre modul în care o asemenea schimbare de perspectivă le-a permis și altora să primească exact lucrurile de care aveau nevoie.

Când au o dilemă sau o problemă de sănătate, oamenii se îndreaptă spre numeroase surse pentru a găsi răspunsurile. Caută pe internet și devin și mai confuzi, pentru că acolo găsesc informații contradictorii. De aceea le spun:

„Opriți-vă! Liniștiți-vă mintea și respirația și întoarceți-vă spre voi înșivă!

Vizualizați-vă legătura cu divinitatea și conștientizați că sunteți iubiți!“

Cei care au încercat această practică mi-au împărtășit că se simt cuprinși de liniște și calm; iar apoi primesc răspunsul dorit când se așteaptă mai puțin, chiar și dintr-o sursă externă – o carte, un podcast, un coleg. O femeie care se învinovățea pentru că se îmbolnăvise își petrecea tot timpul căutând informații despre afecțiunea ei. Mi-a mărturisit că atunci când s-a oprit din cercetare și a făcut pace cu ea însăși, a simțit o profundă iubire de sine, pe care n-o mai simțise până atunci. A continuat să facă exerciții de vizualizare și de respirație, iar în cea de-a patra zi, un prieten a trecut pe la ea cu o carte, spunându-i: „Am dat peste această carte, știam ce cauți și m-am gândit că te-ar putea interesa“. S-a dovedit că în ea se găseau toate informațiile de care avea nevoie ca să-și clarifice modul în care putea să-și îmbunătățească starea de sănătate. Nu dăduse peste cartea respectivă în timpul cercetărilor ei anterioare. În câteva săptămâni, simptomele i s-au ameliorat, iar în câteva luni au dispărut complet.

Iubirea necondiționată nu înseamnă să fii preș uman În același timp, aflu de la oameni din toată lumea cât de greu este să practici iubirea necondiționată, mai ales față de cei josnici, abuzivi sau lipsiți de respect.

Oamenii încă au resentimente și simt furie, dar se luptă cu ei înșiși ca să poată

ierta. Și asta deoarece încă suntem învățați că a-i iubi pe cei care ne-au rănit –

chiar dacă nu mai sunt parte din viața noastră – este o virtute spirituală.

De fapt, trebuie să înțelegem că cel mai important e să ne iubim și să ne prețuim

mai întâi pe noi înșine. Fără iubire de sine, rămânem niște preșuri în fața celorlalți, oricâtă muncă spirituală am depune. De aceea, consider iubirea de sine un element-cheie care lipsește din majoritatea practicilor spirituale. Când ne iubim și ne prețuim, nu mai simțim nevoia de a lucra pentru

iertarea celui care ne-a greșit. Iar uneori trebuie să punem sub semnul întrebării dogmele spirituale moștenite din familie.

De exemplu, dacă cineva te rănește sau vrea să te calce în picioare, primul pas nu este să încerci să-l iubești necondiționat dacă nu simți că este corect să faci asta. Nu trebuie să te învinovățești sau să te forțezi să-l iubești pe celălalt necondiționat dacă asta nu se întâmplă natural, nici să te consideri lipsit de spiritualitate dacă nu poți face asta. Primul pas în acest proces este să recunoști că ai fost rănit și să te protejezi așa cum ai proteja un copil. Mai întâi trebuie să

ai grijă de starea ta de bine emoțională. Aceasta este o provocare pentru cei care s-au obișnuit să fie prești umane, deoarece ei cad în capcana încercării de a-i alina pe cei care i-au rănit, de a-i câștiga de partea lor sau de a-i face să-i iubească – toate astea în timp ce încearcă să-i iubească necondiționat!

A-i iubi pe ceilalți necondiționat nu înseamnă să-i lași să te calce în picioare. Îi poți iubi fixând, totuși, niște limite clare. Nu ți se va interzice Nirvana și nu vei avea o karmă negativă dacă ai grijă de tine. La început poate părea înfricoșător să faci ce-i mai bine pentru tine (mai ales dacă nu le dai altora ce vor), dar cu timpul devine mult mai ușor. Trebuie doar să găsești o metodă care funcționează.

Recent, m-am aflat într-o situație în care m-am simțit exploatată de niște parteneri de afaceri, frustrată și vulnerabilă față de o firmă cu care lucram.

Această organizație semnase un acord contractual cu mine pe un an, pentru drepturi de autor. Înțelegerea expirase, dar ei continuau să-mi folosească

materialele și să-și facă publicitate ca și cum eu eram în continuare unul dintre furnizorii lor de conținut. Când vorbeam cu ei despre asta, mă asigurau că mi se pregătește un nou contract. Mă țineau legată de ei, nevrând să mă lase să plec, dar nici să-și ia un nou angajament față de mine sau să plătească pentru o nouă

perioadă de cesiune a drepturilor de autor. În acel moment, nici măcar nu mai eram sigură că vreau să prelungesc colaborarea cu ei, din moment ce

mă tratau așa. Aveam multe alte proiecte în desfășurare la acea vreme și mai multe idei la care lucram, deci nu consideram necesară colaborarea cu ei. Totuși, această

situație m-a făcut să mă simt ca un școlar hărțuit – era vorba de o firmă extrem de importantă, deci nu voiam să stric relația cu ea, dar nici să mă simt exploatată.

Am vorbit cu prietenii, iar aceștia mi-au sugerat o strategie conflictuală și un

nivel de agresivitate care mă făceau să nu mă simt în largul meu. Apoi cineva mi-a făcut o propunere care chiar a rezonat cu mine. Mi-a propus să numesc un membru al echipei mele ca reprezentant al meu, care să abordeze compania respectivă și să-i transmită că, deoarece înțelegerea noastră expirase, eram pe punctul de a începe colaborarea cu o altă firmă. Mai urma să le spună și că îi abordam pe ei înainte de a merge la altcineva, datorită relației noastre profesionale din trecut, drept care voiam să le acordăm drept de preemțiune (un fel de pungă cu prăjituri din metoda wu wei, cu ajutorul căreia îi dezarmam, arătându-le că nu existau resentimente între noi și oferindu-le ceva). Sfatul respectiv a rezonat cu mine și l-am urmat imediat, numind pe cineva din echipă

pentru a gestiona relația respectivă. Noul meu manager era un om ferm, care le-a dat un termen-limită și le-a transmis că, dacă nu primește răspuns de la ei până la expirarea lui, ne vom îndrepta către altcineva.

Rezultatul a fost uimitor. M-am simțit foarte puternică procedând astfel, pentru că nu creasem niciun conflict și nici nu existau sentimente neplăcute la mijloc; în plus, la un moment dat, am început să primesc oferte de la alte firme. Până la urmă, am acceptat una dintre noile oferte, dar respectul pe care mi-l arată acum compania care înainte simțeam că mă exploatează a crescut considerabil – mă

caută și acum în vederea unei colaborări și mă asigură că au ușile deschise pentru mine, chiar dacă la momentul respectiv am ales să colaborez cu altcineva.

Când am relatat întâmplarea de mai sus la un atelier al meu, câteva persoane din public au început să-și împărtășească propriile experiențe de abordare neconflictuală a situațiilor conflictuale și să explice cum făcuseră asta de pe o poziție de putere, opusă celei de preș uman. Gina, scriitoare publicată la o editură mică, ne-a povestit cum se simțea exploatată de editorii ei. Îi făceau mereu oferte dezavantajoase, chiar dacă titlurile ei se vindeau bine. Nu avea agent și, pentru că nu era cunoscută, se luptase mult să găsească unul care s-o sprijine. Ezita să discute cu șeful editurii pentru a-i cere un avans mai mare, așa că decisese să trimită manuscrisul mai multor editori, să vadă dacă era cineva interesat. În plus, calculase cu cât i-ar fi crescut câștigurile dacă și-ar fi publicat singură cartea.

Reușise să atragă interesul unei alte edituri, care îi făcuse o ofertă mai bună.

Înarmată cu noua ofertă și cu propriile calcule, îi prezentase situația șefului de la editura cu care lucra. Îl abordase pe un ton amical, dar îi spusese că încheie colaborarea dacă nu i se face o ofertă mai bună, la nivelul celei primite de la cealaltă editură. După ce văzuse calculele, editorul își ajustase oferta, deoarece

văzuse că munca ei valora mai mult.

Pentru a putea renunța la personalitatea de preș uman, trebuie să ne asigurăm că

nu încercăm să le găsim scuze celor care ne exploatează sau ne rănesc, că nu ne dăm peste cap pentru a le face pe plac, că nu ne străduim să-i iertăm pe cei care ne-au rănit, numai pentru că interpretăm greșit noțiunea de iertare ca fiind superioară din punct de vedere spiritual. Mulți dintre noi se luptă cu verbul „a ierta“, mai ales dacă am fost răniți profund. Dar, respectând preceptul wu wei, încearcă să înlocuiești expresia „a ierta“ cu „a îndepărta“. Cu alte cuvinte, în loc să-i iertăm pe oameni, îi îndepărtăm. Îi îndepărtezi din viața ta, ca să nu mai aibă

putere asupra ta. Întrebarea „Cum îi iert?“ devine „Cum îi îndepărtez?“ Apoi, gândește-te la tine, iubește-te, prețuiește-te și dă-ți seama că ai puterea de a schimba dinamica oricărei situații.

Cheia iubirii de sine

Una dintre metodele pe care le folosesc pentru a-mi crește iubirea față de mine însămi este să-mi trasez drumul ținând seama de sentimentele pe care le am. Este o metodă profund cathartică.

Răspunde în jurnal la aceste întrebări:

• Mă judec prea aspru?

• Permit celorlalți să mă calce în picioare și să mă exploateze?

• Merg până la capătul lumii pentru a le face altora pe plac, chiar și când acest lucru este în dezavantajul meu?

• Mă simt adesea obosit și secătuit?

• Caut oameni care m-au rănit și încerc să le câștig aprobarea?

• Mă tem de dezamăgire?

• Îmi fac timp pentru alții, dar nu și pentru mine?

• Mă simt vinovat când fac ceva bun pentru mine?

Dacă ai răspuns „da“ la oricare dintre aceste întrebări înseamnă că e loc pentru mai multă iubire de sine. Poți întocmi o listă a lucrurilor pe care le-ai face dacă

te-ai iubi – și fii sincer! De exemplu, ai putea avea mai multă grijă de tine – să-ți faci timp pentru mai mult sport, să te plimbi, să faci cumpărături și să gătești mai sănătos sau să petreci timp în liniște, în natură. (Probabil vei pune pe listă

activități dintre cele mai diverse, care te pot ajuta să-ți încarci bateriile.) Poate vei dori să-ți reiei studiile ca să obții o diplomă sau să mergi la un

atelier la care ți-ai dorit de mult să participi. Ai grijă ca lista să fie cât mai lungă și, chiar dacă

nu reușești să faci tot ce ți-ai propus, poți face în fiecare zi măcar câte un lucru care-ți place, ca pe un semn de iubire față de tine însuți.

Iubirea de sine ne dă putere – puterea de a-i iubi pe ceilalți și de a-i îndepărta pe cei care nu ne îmbogățesc viața. Una dintre mantrele pe care le-am creat, care mă

ajută să-mi mențin o stare pozitivă, este aceasta: Voi păstra în viața mea doar oameni care mă iubesc și mă apreciază. Această mantră mă ajută să-mi îndrept atenția doar către cei care se poartă frumos cu mine și mă susțin fără să-mi absoarbă energia; mă ajută să nu mă las învinsă de cei care mă tratează ca pe un preș.

Desigur, cu toții trebuie să ne întâlnim și cu oameni care nu ne arată iubire, fie că

este vorba despre un șef care ne hărțuiește, despre un copil foarte dificil sau despre un coleg lipsit de toleranță. Aceștia sunt oameni pe care nu-i putem evita.

Dar, dacă ai bateriile încărcate și lumina ta strălucește, ai mult mai multă energie pentru a rezolva aceste probleme fără să te diminuezi pe tine însuți sau să renunți la puterea ta în favoarea altora. Te confrunți cu oamenii și cu situațiile de pe o poziție de putere, nu de slăbiciune.

Vreau să fiu bine înțeleasă: învățătorii și comunitățile spirituale sunt importante.

Cei pe care i-am cunoscut erau bine intenționați, iar mesajele lor erau în general bune. Reține că adevăratul rol al unui învățător spiritual este să te ajute să-ți întărești sistemul interior de îndrumare, nu să-ți sporească încrederea în el.

Hrănește-te din tine însuți, din propriul tău izvor de divinitate.

Meditație pentru exprimarea divinității tale

Eu recit adesea cuvintele de mai jos. Cu cât practici mai des această meditație, cu atât vei începe să simți mai mult energia și iubirea divină. Aceste cuvinte pot fi un izvor constant de putere, deci te încurajez să le repeți cât de des.

Sunt o fațetă a divinității și sunt mereu conectat la ea.

Sunt puternic și am acces la tot ce-mi trebuie.

Simt cum energia mea crește pe măsură ce o vizualizez.

Sunt o ființă spirituală și sunt iubit.

Iubirea este un drept dobândit la naștere, nu ceva pentru care să lupt.

Mă eliberez de toate îndoielile și fricile interioare.

Sunt valoros și mă exprim pe mine însumi fără să mă justific.

Capitolul 6. Când corpul se revoltă

MANTRĂ:

Corpul meu este inteligent! Aleg să-l ascult.

Pe măsură ce-ți construiești conexiunea spirituală, îți per-fecționezi intuiția, îți aprofundezi relația cu rețeaua conștiinței și îți dezvolți un ego sănătos, este important să ai mare grijă de tine însuți și de întărirea dragostei de sine. Pentru că empaticii sunt atât de darnici (uneori la modul patologic), ei pot ajunge să-și epuizeze forța vitală. Am discutat deja despre nevoia de a ne încărca bateriile, iar combustibilul necesar pentru a le încărca este energia noastră vitală.

Drumul spre vindecare ne cere să avem în vedere tendințele specifice oamenilor empatici: suntem înclinați să ne epuizăm energia, să absorbim

fricile și bolile altora sau să ne însușim sugestiile celor din jur, deoarece avem impresia că

opiniile altora sunt de fapt ale noastre. Este important să învățăm să ne protejăm pentru a nu contracta bolile altora și pentru a nu adopta părerile celorlalți despre bolile noastre. Iar dacă suntem bolnavi, trebuie să știm cum să participăm activ la procesul de vindecare. De asemenea, trebuie să-i ajutăm pe cei dragi și care sunt bolnavi să facă același lucru.

Aceeași nevoie de prevenire se aplică celor care lucrează în domeniul sănătății.

Judith Orloff a observat că empaticii sunt atrași de (și potriviți pentru) meseria de doctor, infirmieră și vindecător, pentru că le place să ajute oamenii. Noi suntem salvatori, îngrijitori și vindecători înnăscuți și avem abilitatea de a intui ce simt ceilalți, așa că uităm de problemele noastre pentru a-i face pe ei să se simtă mai bine. Toate astea ne permit să devenim profesioniști reputați în domeniul medical.[1]

Cu siguranță există mulți doctori și infirmiere empatice care absorb în fiecare zi toată încărcătura senzorială dintre pereții spitalelor – ca să nu mai spun că ei trebuie să-și gestioneze stresul generat de faptul că lucrează multe ore cu pacienții. Ca persoană empatică, dacă ești doctor, infirmieră sau orice alt tip de

lucrător în domeniul sănătății și ai toată ziua de-a face cu oameni bolnavi sau speriați, atunci nevoia ta de a dispune de instrumente care să-ți diminueze absorbția de simptome de la cei din jur devine și mai mare. Va trebui să practici un protocol de autoîngrijire, altfel nu vei înțelege de ce ești extenuat și manifești în mod constant simptomele altora.

Deci cum putem să ne protejăm sănătatea dacă lucrăm în domeniul medical sau îi îngrijim pe cei dragi? Cum putem fi o rudă, un prieten sau un îngrijitor grijuliu și compătimitor fără să ne anihilăm pe noi înșine? Cum putem empatiza cu cineva suferind fără să ne îmbolnăvim și noi? Și cum facem să nu absorbim emoțiile pe care bolile le provoacă la alții?

În activitatea mea, atrag mulți oameni care au cancer și alte afecțiuni medicale ce provoacă teamă. De la călătoria mea în Costa Rica, unde șamanul mi-a arătat că

ridic moralul altora în detrimentul propriei mele energii, am învățat să mă

protejez printr-o serie de vizualizări pe care le exersez înainte de a ține un atelier, un seminar sau o tabără de dezvoltare spirituală. Creez în mod conștient un câmp energetic în jurul meu (vezi meditația de la sfârșitul capitolului 3), care mă

protejează când sunt în preajma oamenilor suferinzi. Mă asigur, de asemenea, că

energia mea vitală este ridicată (vezi meditația de la sfârșitul acestui capitol).

Urmând acești pași simpli, nu mai contactez afecțiuni fizice când stau lângă

bolnavi. În plus, am aflat că, atunci când energia mea vitală este ridicată, starea celorlalți se îmbunătățește în mod natural: râd mai mult, se simt mai ușurați și spun că frica li se risipește.

Vindecarea de frică prin iubire

După cum am mai spus, teama mea profundă de cancer a început când prietena mea Soni a fost diagnosticată cu această boală și am avut sentimentul că, dacă ea e susceptibilă de această boală, atunci și eu sunt. Înainte de a merge mai departe, trebuie să clarific faptul că, deși povestea mea este despre cancer și acesta este punctul meu de referință, tu poți să ai de-a face cu o altă boală. Ideile, conceptele și observațiile din acest capitol rămân valabile indiferent cu ce afecțiune te confrunți – scleroză multiplă, lupus, fibroză chistică, alergii, infecții cronice.

Soni era o femeie puternică și plină de viață; era ultima persoană despre care credeam că ar putea fi vulnerabilă la boli. Și totuși era. Apoi, la câteva luni de la diagnosticul ei de cancer, am aflat de la soțul meu, Danny, că și cumnatul lui fusese diagnosticat cu o formă agresivă de cancer. Aceste vești mi-au sporit frica, pentru că ambele persoane erau aproape de vârsta mea. Am început să mă

informez despre cancer și cauzele lui. Inițial, am început să fac asta în speranța de a le da o mână de ajutor; voiam să fiu lângă Soni, s-o ajut în lupta ei. Dar, cu cât citeam mai mult despre această boală, cu atât îmi era mai frică de tot ce putea s-o provoace. Am început să cred că orice poate cauza cancer – pesticidele, microundele, conservanții, alimentele modificate genetic, soarele, poluarea din aer, ambalajele de plastic, telefoanele mobile… Această obsesie a sporit până

când, în cele din urmă, a început să-mi fie teamă să mai trăiesc.

Cumnatul lui Danny și Soni urmau tratamentul complet: chimioterapie, radiații, chirurgie, terapie cu celule stem. Iar starea lor nu părea să se îmbunătățească.

Asta mi-a sporit frica. Mă temeam și de tratamentul împotriva cancerului. Și mi-era frică de moarte. Voiam din toate puterile să evit cancerul. Tot ce făceam pornea din dorința de a nu contracta vreo formă. Cercetările mele s-au extins, pentru a cuprinde cât mai multe metode de evitare a bolii. Am

cumpărat toate suplimentele antioxidante și toate substanțele despre care se spune că ar preveni cancerul – curcumă, coenzima Q10, Omega-3, clorela********, vitamina C, extract de ceai verde. Luam cantități uriașe din aceste suplimente în fiecare zi.

Mi-am cultivat singură germeni de grâu, pentru a-i putea consuma proaspeți în fiecare dimineață, îmi preparam smoothie-uri superverzi și am început să urmez o dietă anticancer – cu varză, kale, linte și multe crudități.

Și alți oameni cu care vorbeam, indiferent cu ce boală se confruntau sau de ce afecțiune se temeau, făceau ca mine, pornind de la o dietă bazată pe plante și mergând până la a refuza să participe la orice fel de evenimente sociale – sau, dacă socializau, veneau cu mâncarea lor. Cu toate că e bine să mănânci sănătos, problema dietelor anticancer, antiboală sau antiorice este că accentul se pune pe lucrul de care te ferești. O dietă anticancer îți menține interesul față de boală, nu față de sănătate, și de aceea noi, empaticii, cu nivelul nostru ridicat de sensibilitate la sugestii, suntem și mai predispuși la boala de care ne păzim sau de care încercăm să ne vindecăm. În prezent, atenția mea este îndreptată către o viață sănătoasă, activă, dinamică și veselă, și fac tot ce trebuie ca să-mi mențin această stare. Nu mă mai concentrez asupra bolii. Îmi îndrept gândurile și energia spre elevarea stării de bine, nu spre eradicarea bolii.

Dar pe atunci eram obsedată de boală. Îmi schimbam dieta în funcție de ultimul articol citit și de cele mai recente descoperiri. Eu și Danny ne-am instalat un sistem de purificare a apei bazat pe osmoza inversă. Ne măsuram câmpul electromagnetic pentru a stabili dacă trebuia să facem schimbări majore în mediul înconjurător. Credeam că n-o să fac cancer pentru că eram extrem de atentă și luptam să evit boala. Dacă săream peste o doză de suplimente, mă

speriam îngrozitor și compensam prin și mai multă vigilență. Eram foarte obosită

din cauza acestui „tratament“ autoprescris menit să țină cancerul la distanță.

Atenția mea era îndreptată în totalitate spre boală. Și știți ce s-a întâmplat? Am făcut cancer.

Deci iată cum stau lucrurile: am ajuns la concluzia – nu pentru că am făcut cancer, ci pentru că am murit de cancer – că atenția nu trebuie îndreptată spre evitarea bolii, ci spre a-ți trăi viața din plin și a face totul cu pasiune.

Nu mi-am dat seama de asta la vremea aceea, dar simplul fapt că muncești din greu ca să fii sănătos transmite psihicului mesajul că trupul nu are capacitatea de a-și păstra sănătatea fără o intervenție din afară. Bruce Lipton, autorul bestsellerului Biologia credinței********, discută despre „abilitatea înnăscută

de a ne însănătoși“, spunând că „de la vârsta de șase ani, tiparele creierului nostru se modifică. Începem să dobândim percepții despre rolul nostru în lume și, în majoritatea cazurilor, condiționările la care suntem supuși prevalează

asupra acestei abilități naturale“.[2] În cazul meu, condiționarea era: „Dacă vrei să

fii sănătoasă, trebuie să depui foarte mult efort“. Iată câteva dintre condiționările pe care le-am întâlnit la cursanții mei: „Trăim într-un mediu toxic“, „Am o constituție slabă“, „Avem această boală în familie“ și alte astfel de idei care ne sabotează viața.

Un alt motiv pentru care empaticii par să fie predispuși la boli este tendința lor de a-și însuși problemele tuturor celor din jur – și uneori chiar problemele lumii.

Ni se pare că este responsabilitatea noastră să-i ajutăm pe toți și să rezolvăm toate problemele și ne deranjează că nu putem face asta. De fapt, ne simțim vinovați dacă nu putem rezolva aceste probleme și încercăm să ne diminuăm sentimentul de vină suferind alături de ceilalți. Cu alte cuvinte: „Dacă suferi și nu te pot ajuta, atunci voi suferi alături de tine“.

O antreprenoare mi-a scris că se simțea vinovată când angajații ei lucrau până

târziu, așa că stătea la birou până ce pleca acasă și ultimul om, chiar dacă ea își terminase treaba. A ajuns să plece târziu de la serviciu în fiecare seară,

deși cei

mai mulți membri ai echipei de cincizeci de persoane plecau acasă târziu doar o dată pe lună. Ceva asemănător mi s-a întâmplat și mie când s-a îmbolnăvit Soni – am trăit vina și suferința alături de ea. În cazul meu, boala a fost modul în care corpul mi-a spus: „Gata!“ Uneori, acesta este singurul mod în care organismul ne poate spune să ne oprim.

Iată un citat din Esther Hicks, care, alături de regretatul Jerry Hicks, a scris cărțile Cere și ți se va da******** și Legea atracției********: „Nu ai cum să te îmbolnăvești suficient ca să-i ajuți pe bolnavi să se însănătoșească. Nu ai cum să

sărăcești suficient ca să-i faci pe săraci să prospere. Doar dacă ești tu însuți prosper ai ceva de oferit celorlalți“[3]. Deci empaticii trebuie să se îngrijească, să

se pună pe primul plan, să se iubească pe ei înșiși ca și cum viața lor ar depinde de asta – pentru că așa și este. Iată cum:

Patru chei pentru vindecare

Știind ce știu acum, dacă ar fi să mă confrunt cu o problemă de sănătate, aș

aborda-o cu totul altfel decât data trecută. Atunci, primul lucru pe care l-am făcut a fost să vorbesc cu doctorii despre tratamentele posibile. Am făcut și căutări pe Google (ceea ce te îngrozește garantat!) și am verificat toate opțiunile disponibile, inclusiv pe cele alternative. Prieteni bine intenționați, care de asemenea s-au interesat, m-au copleșit cu informații suplimentare – multe contradictorii –, care mi-au provocat confuzie, teamă și încă și mai mult stres. În plus, toate aceste informații aveau în vedere doar vindecarea la nivel fizic, adică

tratarea simptomelor și concentrarea asupra bolii în sine: evoluția maladiei, analize, date statistice etc. Dar nu mi se spunea nimic despre tratarea cauzelor profunde ale bolii și despre cum să obțin starea de bine. Pașii pe care i-aș urma astăzi, dacă aș fi diagnosticată cu o boală gravă, și pe care vi-i sugerez și vouă

sunt la polul opus. Am făcut o listă aici, în ordinea importanței lor.

1. Întreabă-te: „La ce pot spune «nu»?“

Dacă ți-e greu să spui „nu“ și ai tendința de a lua asupra ta mai mult decât poți sau ar trebui să duci, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să te întrebi:

„Care sunt lucrurile pe care le iau asupra mea, deși n-ar trebui?“ Cu alte cuvinte:

„Când pot spune «nu»?“ Sau: „Când am spus «da», deși voiam să spun «nu»?“

S-ar putea să fii o persoană care are tendința de a-i salva pe cei din jur sau de a-i ajuta chiar și când ei nu cer ajutor sau n-au nevoie de el. Poate că, de teamă să

nu-i dezamăgești, iei asupra ta mult mai mult decât este necesar și, în cele din urmă, te împovărezi cu tot mai multe probleme care nu-ți aparțin.

Poți folosi această metodă în cazul majorității afecțiunilor minore. Eu așa fac.

Dacă simți că te paște o răceală sau te doare ceva, fă o listă cu toate lucrurile de care te ocupi în prezent, dar pe care nu vrei să le faci, și fă-ți curajul de a le spune, pe rând, „nu“. Te asigur că nu vei regreta.

Sigur, sunt momente când chiar nu vrei să faci ceva, pentru că este obositor, dar tot trebuie s-o faci – să te ocupi de cineva care necesită îngrijiri deosebite, cum ar fi un copil cu nevoi speciale sau o rudă în vârstă. Aceste responsabilități pot avea de-a face cu oameni pe care-i iubim. Dacă ești într-una din aceste situații, recunoaște și acceptă că îndatorirea aceasta îți ia multă energie și apoi oferă-ți timpul necesar pentru a-ți recupera energia consumată, făcând ceva care îți aduce bucurie. Reîncarcă-ți bateriile.

Este foarte important să nu te condamni că ai grijă de tine. Dă-ți voie să te simți bine acordându-ți timp liber fără să te simți vinovat și fă ceva ce-ți place, orice, doar pentru tine.

De asemenea, sunt moduri în care poți transforma responsabilitatea în proiecte amuzante sau în jocuri, mai ales dacă ai grijă de copii mici. Îndeplinește-ți responsabilitățile și prefă treburile casnice în activități pe cât posibil creative și amuzante. Uneori, ca să te simți mai puțin împovărat, trebuie doar să-ți schimbi starea de spirit.

2. Învață să-ți deschizi canalele pentru a primi.

Este important să descoperi că nu-ți dai voie să primești, iar dacă ești prea concentrat să-i mulțumești pe alții sau să faci lucruri pentru ceilalți fără să

primești nimic în schimb, e de datoria ta să încerci să primești mai mult.

Începe cu lucrurile mici. De exemplu, dacă cineva îți face un compliment, acceptă-l cu eleganță și spune „mulțumesc“, în loc să-l respingi. Dacă cineva îți face un cadou, nu te simți obligat să te revanșezi cât mai repede.

Așteaptă ca prilejul să vină natural – altfel, sentimentul obligației îți va strica bucuria cadoului.

Pentru cei cărora le vine greu să primească și care sunt incapabili să spună „nu“, o criză medicală poate adesea fi modul organismului de a-i salva sau de a-i obliga să se schimbe, cum mi s-a întâmplat și mie când mă simțeam prea vinovată pentru a face ceva pentru mine din cauză că Soni era bolnavă.

3. Trăiește-ți viața cu pasiune și bucură-te de ea!

Următorul pas este să găsești modalități de a te bucura de viață. Întreabă-te:

„Dacă acum analizele ar arăta că nu sufăr de nimic, ce aș face cu restul vieții mele?“ Și, oricare ar fi răspunsul, treci la fapte – sau cel puțin pregătește-te pentru asta.

Sunt șanse ca problemele de sănătate să fie un semnal de alarmă, care te avertizează că modul în care-ți duci viața în prezent îți epuizează energia vitală.

Cei mai mulți dintre noi ne concentrăm asupra bolii, încercând să găsim un mod de a o elimina. Apoi ne întoarcem la viața dinainte, cea care tocmai ne-a îmbolnăvit. Deci e important să te conectezi la lucrurile care te umplu de încântare și de bucurie.

Întreabă-te: „De ce vreau să mă vindec? De ce-mi vreau viața înapoi? Vreau să

mă întorc la o viață care mă secătuia de energie? Mi-aș petrece mai mult timpul cu oamenii pe care-i iubesc? Aș face lucruri mai interesante? Mi-aș lua mai multe vacanțe? Aș munci mai puțin? Ce mă face fericit? Să-mi urmez pasiunea?

Să descopăr care este de fapt pasiunea mea?“ Acestea sunt lucrurile pe care îți sugerez să le explorezi în timp ce treci prin procesul de vindecare, pentru că

ideea e să-ți trăiești viața cu pasiune și să ai un motiv să trăiești, un motiv să fii sănătos și puternic și să-ți dorești o viață lungă.

După părerea mea, scopul pentru care trăiesc este unul dintre factorii care îmi determină starea de sănătate. Care este rațiunea mea de a fi? Simt că am un scop în viață? Caut să-mi clarific motivele pentru care trăiesc și pentru care mă

mențin sănătoasă. Nu poți avea o sănătate robustă dacă te simți prins în capcana unei vieți pe care o urăști.

Dacă aș avea o problemă de sănătate, aș merge pe drumul descoperirii de sine.

Dacă ai o dorință arzătoare să fii sau să faci ceva, n-o înăbuși, pentru că aceea este chemarea ta. Îmi place termenul de „chemare“, fiindcă mă face să simt că

eul meu viitor mă îndeamnă să merg înainte.

Un mod în care poți să-ți găsești chemarea este să-ți folosești imaginația. Când dau frâu liber imaginației, mă conectez la ceva interesant și frumos – în cazul meu, cel de-al șaselea simț, intuiția și eul meu superior. Când descriu această

conexiune altora, de obicei răspunsul lor este: „Oh, totul e numai în imaginația ta“. Dar imaginația este cea care mi-a dezvăluit chemarea și scopul. M-a ajutat să

mă conectez la spiritul meu, la sufletul meu.

Mulți dintre noi am fost condiționați să credem că, dacă ne urmăm dorințele și chemarea, suntem egoiști. Nu este așa. Când îți înăbuși imaginația, când îți suprimi dorințele, când îți neglijezi chemarea, ignori motivul pentru care trăiești și lucrurile pe care ești menit să le faci.

Am învățat că sufletul meu se folosește de imaginație ca să comunice cu mine.

Cred că asta este valabil pentru toată lumea. Așa cum scria Albert Einstein:

„Imaginația este mai importantă decât cunoașterea, deoarece cunoașterea este limitată, în vreme ce imaginația cuprinde toată lumea, stimulând progresul, dând naștere evoluției".[4] Deci, dacă vrei să-ți găsești locul în univers și să te conectezi cu tot ce există, dă frâu liber imaginației.

4. Întreabă-te: „Cum pot să-mi ajut corpul? Ce variante de tratament am?"

Când ne confruntăm cu o problemă de sănătate, prima oară suntem tentați să ne evaluăm opțiunile de tratament. Știind ce știu astăzi, dacă aș avea o problemă de sănătate și n-ar fi vorba despre o urgență medicală, aș pune tratamentul mai jos pe lista priorităților. Asta deoarece, repezindu-te să cauți tratamente, te poți îngrozi de ceea ce se poate întâmpla, iar prioritatea este să ai grijă de tine și să nu faci asta plin de teamă. După cum spune Joe Dispenza în prefața la cartea Heal (Vindecarea) a lui Kelly Noonan Gore, stresul „poate să ne afecteze echilibrul corporal".[5] Trebuie să fii odihnit ca să te vindeci. Deci primul pas este să scapi de frica și stresul provocate de boală asupra corpului. Astfel, trecerea în revistă a tratamentelor va fi mai puțin stresantă, iar șansele ca ele să funcționeze, mai mari.

Cred deci că a patra prioritate este să înveți să-ți ajuți corpul. Uită-te la opțiunile de tratament ca și cum ai face o călătorie pentru a-ți descoperi pasiunea și scopul în viață. Poți continua să cauți opțiuni de tratament, dar ar trebui să te concentrezi asupra pașilor 1, 2 și 3, chiar dacă în paradigma medicală

tradițională ei nu sunt nici măcar menționați în planurile de tratament.

Când cauți tratamente pentru a-ți ajuta corpul fizic, îți sugerez să alegi variante care te fac să te simți în siguranță și mai puternic. Alege să lucrezi cu practicieni din domeniul medical care te fac să te simți astfel.

Iată un exemplu de interacțiune pe care l-am avut cu medicul curant, care a refuzat să asculte ce știam eu despre corpul meu. M-am dus la doctoriță pentru un control de rutină. Totul era bine, cu excepția tensiunii arteriale, destul de ridicată. Am fost surprinsă, pentru că de obicei sunt hipotensivă,

așa că am rugat-o să-mi ia din nou tensiunea. Era tot mare. S-a alarmat și mi-a spus să

revin după câteva zile, să verificăm din nou.

M-am întors după câteva zile. Aveam tensiunea la fel de mare. Doctorița mi-a prescris un tratament medicamentos. Urăsc să iau medicamente, așa că am încercat s-o contrazic, întrebând-o dacă nu există produse naturiste care ar putea avea același efect, dar ea era hotărâtă și mi-a replicat: „Nu, nu mă pot baza pe produse naturiste în acest caz“. Am luat medicamentele recomandate și, după

câteva zile, am început să mă simt ciudat – eram slăbită și aveam o senzație de leșin. Așa că m-am dus iar la medic, unde am constatat că aveam tensiunea normală. Dat fiind că luam medicamente, nu era nimic surprinzător. În ciuda efectelor secundare, medicul a insistat să continui să iau tratamentul, pentru că

avea efect.

După încă o săptămână în care m-am simțit cam slăbită, am hotărât să-mi cumpăr propriul tensiometru. Când mi-am măsurat tensiunea, am văzut că e neobișnuit de mică, sub nivelul normal. Așa că timp de câteva zile n-am mai luat medicamentele prescrise, apoi mi-am verificat iar tensiunea. Era normală. Am continuat să-mi măsor tensiunea în zilele următoare și am constatat că e normală

și fără medicamente. Nu înțelegeam ce se întâmplă, observam doar că am tensiune crescută în cabinetul medicului. Am căutat pe Google „hipertensiune în cabinetul doctorului“ și am constatat că este absolut normal ca tensiunea să fie mare când pacienții sunt evaluați de un medic. Este o afecțiune numită

„sindromul de halat alb“, un nivel mai ridicat de stres atunci când suntem la doctor. Când i-am spus medicului ce-am descoperit, nu a comentat în niciun fel.

Cunoștea sindromul de halat alb. Nu mi-a mai recomandat să continui tratamentul.

Pentru că nu mă simțeam confortabil în relația cu această doctoriță, am mers la un alt medic, care a găsit bine-venite informațiile mele și a fost de acord să

explorăm tratamente alternative (mai exact, naturiste). Asta nu înseamnă că

doctorii ar trebui să ne invite, ca pacienți, să ne autodiagnosticăm și să ne prescriem singuri tratamentul, ci că părerile, intuițiile și preferințele noastre ar trebui luate în seamă.

Este preferabil să ai de-a face cu cineva care te înțelege, care știe cum se lucrează cu empaticii și care încearcă să aibă aceeași percepție asupra lumii ca și tine. De exemplu, empaticii pot fi deosebit de sensibili la mediul spitalicesc și se sperie ușor, așa că alege un medic care nu-ți inspiră frica de boală, ci te face să te concentrezi asupra vindecării și te ajută să ai o viață sănătoasă și să-ți cultivi starea de bine. Fie că alegi tratamente convenționale, alternative sau o combinație între ele, întreabă-te dacă acestea te fac să simți că ești pe drumul spre însănătoșire sau că îți distrug corpul. E important să alegi ce simți că te poartă înainte pe calea vindecării.

Îți recomand să refuzi doctorii sau opțiunile de tratament care te fac să te temi de boală. În trecut, simțeam teamă și dacă urmam tratamentul recomandat, și dacă-l refuzam. Le dădeam mână liberă doctorilor pentru că nu voiam să par nesuferită

și mă temeam să mă împotrivesc, chiar dacă intuiția îmi striga că am nevoie de mai mult. Mă îndoiam de abilitățile mele și, cu cât mă îndoiam mai mult, cu atât mă simțeam mai rău.

Am auzit de la participanții la atelierele mele povești despre experiențe similare.

O femeie ne-a relatat cum și-a luat viața în propriile mâini. Se temea îngrozitor de evoluția bolii ei și simțea că doctorul nu o ajută, pentru că se concentra asupra bolii, nu asupra căii spre vindecare. Și-a făcut curaj și l-a

„concediat“ pe doctor, după care și-a găsit un altul. Mai întâi, a trebuit să-și atragă familia de partea ei, lucru care i-a reușit. Apoi a consultat un medic care îi fusese recomandat cu căldură de un prieten empatic. Cu noul doctor s-a simțit mult mai bine, deoarece îi dădea sentimentul că se află pe drumul vindecării. A continuat până ce s-a însănătoșit complet, dar a remarcat cât de ușor merseseră lucrurile cu un doctor alături care o ajuta să se concentreze asupra stării de bine, nu asupra luptei organismului cu boala. Cu doctorul cel nou era mult mai optimistă și mai veselă, în loc să trăiască într-o permanentă stare de groază.

Corpul este mult mai inteligent, mai puternic și mai rezistent decât am fost învățați să credem. Starea noastră de spirit și emoțiile sunt cheia procesului de vindecare; trebuie să avem grijă mai întâi ca starea noastră emoțională să fie bună, să avem încredere în oamenii care ne tratează și să fim convinși că sunt receptivi la starea noastră mentală și emoțională.

Când iei la cunoștință diferite opțiuni de tratament, fie ele convenționale sau alternative, cum ar fi vindecarea prin energii, te sfătuiesc să te întrebi: „Care dintre aceste variante mă face să mă simt mai în putere? Să simt că-mi crește forța energiei vitale? Să simt că mă nutrește?“

Alege soluțiile cu care rezonezi și lucrează cu o echipă medicală care-ți sprijină

alegerile. Doctorii tăi trebuie să te facă să te simți bine în legătură cu alegerile tale, nu să-ți provoace confuzie sau teamă din cauză că alegerea ta nu se potrivește cu soluțiile propuse de ei. Încearcă să nu te înconjori de oameni care te fac să te îndoiești de alegerea tratamentului. Trebuie să te simți bine că ai făcut această alegere, iar ei trebuie să te asigure că ești pe drumul cel bun. La fel, este de preferat să fii îngrijit de oameni care te vor sprijini în alegerile tale în privința drumului spre sănătate și apoi spre o stare generală de bine. E bine să ai alături de tine o echipă care poate face acest lucru și să te înconjori de oameni –

prieteni, rude – care-ți vor susține alegerile.

În perioada cât am fost bolnavă, am fost înconjurată de oameni care aveau opinii diferite despre ce ar trebui să fac, și toate aceste opinii mi-au

accentuat deruta.

Dacă va mai fi cazul, o să am grijă să nu se mai întâmple așa ceva. Am să mă

înconjor de oameni care-mi susțin alegerile, mă ajută și mă încurajează, și am să

mă țin departe de toți ceilalți până mă însănătoșesc.

Optimizarea energiei vitale

Aș vrea să aprofundez acum și mai mult conceptul de „energie vitală“. Repet, energia vitală este cunoscută și ca prana sau shakti – puterea sau energia cosmică

ce trece prin fiecare dintre noi. Pentru mine, însănătoșirea înseamnă optimizarea energiei vitale, canalizarea ei spre vindecarea corpului, și prefer să mă bizui pe acest proces mai degrabă decât pe medicamente, chirurgie și alte proceduri medicale. Totuși, e la fel de important să nu negi însemnătatea acestor soluții convenționale când ai nevoie de ele – uneori, energia ta vitală poate fi secătuită

în așa măsură, încât ai nevoie de medicamente sau de proceduri chirurgicale ca să câștigi timp pentru a ți-o optimiza.

Ca să-ți pot explica mai detaliat ce vreau să spun prin „optimizarea energiei vitale“, am să-ți cer să-ți folosești puțin imaginația. Mai devreme, ți-am rugat să-ți imaginezi că-ți poți vedea energia vitală și să ți-o vizualizezi. Exercițiul de mai jos se bazează pe acesta dinainte.

Așadar, găsește un loc liniștit unde nu vei fi deranjat și, dacă e posibil, ascultă o muzică relaxantă.

Sanctuarul vindecării

Imaginează-ți că te afli într-un frumos sanctuar de vindecare și te legeni într-un balansoar. Un tehnician îți leagă la încheietura mâinii o bandă care îți măsoară

reacțiile emoționale și energetice. Banda respectivă este conectată la un mic ecran, pe care tehnicianul îl poate observa.

În plus, are o listă de întrebări menite să-ți provoace reacții emoționale, pe care le înregistrează pe ecranul dispozitivului. Pe măsură ce el îți adresează

întrebările, vei observa că emoțiile tale variază și când te gândești la ele, și când te gândești la răspunsuri. Poți simți bucurie când te gândești la copiii tăi, la

cățelul tău sau la cineva drag. Poate inima ți se strânge când te gândești la vreo persoană care-ți ia din energie sau la locul tău de muncă, dacă nu-ți place ce faci acolo. Având aceste sentimente, vei observa că nivelul energiei tale e fie deasupra, fie dedesubtul liniei de referință, în funcție de ce simți. Îți poți crea propria scară mentală și îți poți măsura energia la fiecare întrebare, notând-o de la 1 la 20.

În timp ce tehnicianul imaginar îți adresează zeci de întrebări – și variante ale lor –, totul este înregistrat pe dispozitiv în funcție de răspunsurile tale.

Îți poți crea propria listă de întrebări; poți adăuga întrebări care-ți vin în minte în timpul exercițiului. Iată mai jos o listă cu câteva întrebări standard. În timp ce ți-l imaginezi pe tehnician punându-ți-le, acordă-ți timp pentru a observa răspunsul tău emoțional.

• Te simți singur?

• Cum ai descrie relațiile tale cu ceilalți oameni?

• Există în viața ta oameni pe care-i iubești și care te iubesc?

• Simți că viața ta are un scop și un sens? Dacă da, povestește-mi despre ele.

• Simți bucurie în viața ta?

• Ce fel de lucruri îți aduc bucurie și te fac fericit?

• Ce te face să simți frică? Ce-ți cauzează stres?

• Ce crezi despre situația ta financiară?

• Îți place cum îți petreci ziua? Dacă nu, crezi că ești ne-voit să o petreci așa?

Simți că n-ai de ales sau că ești prins într-o capcană?

• Ce simți sau cum te simți când te gândești la copilărie? (Iubire? Căldură?

Oboseală și frică?)

• Ce simți când te gândești la familia ta? (Iubire? Căldură? Oboseală și frică?)

• Care membri ai familiei tale te fac să ai aceste sentimente? (iubire, căldură, oboseală și frică?)

• Ai animale de companie? Dacă da, ce crezi despre ele sau cum te simți când petreci timp cu ele?

• Sunt în viața ta persoane care te obosesc? Ești nevoit să petreci timp cu ele?

După ce completezi acest set de întrebări, tehnicianul îți pune întrebări despre alimentație.

1. Care sunt alimentele tale preferate?

2. Care sunt alimentele care-ți plac cel mai puțin?

3. Ce alimente îți plac, dar nu le mănânci pentru că ți se par nesănătoase?

4. Ce alimente nu se numără printre preferatele tale, dar le mănânci pentru că le consideri bune?

5. Ce îți place să mănânci și-ți face bine?

6. Ce îți place să mănânci – și chiar mănânci –, deși nu îți face bine?

Tehnicianul te invită să te gândești rând pe rând la toate acestea, apoi verifică ce se înregistrează pe aparat – care sunt alimentele care îți cresc energia și care sunt cele care o scad. În multe cazuri, răspunsurile te pot surprinde.

De exemplu, înghețata poate de fapt să-ți sporească energia, datorită bucuriei pe care ți-o aduce când o mănânci, în vreme ce sucul de germeni de grâu poate să

ți-o scadă, pentru că nu-i suporți gustul. Poate ai evitat mereu înghețata, crezând că-ți face rău, și ai băut suc de germeni de grâu, crezând că e sănătos. Este de asemenea posibil ca produse precum sucul de germeni de grâu să-ți crească

nivelul energetic pentru că simți că ai făcut un lucru bun pentru corpul tău și asta îți dă o anumită satisfacție.

Apoi tehnicianul îți cere să te gândești la diferite activități și îți măsoară nivelul energiei pentru fiecare în parte, ca să vadă care dintre ele te înveselește mai mult și îți crește nivelul energiei vitale. Poți folosi o listă predefinită sau poți fi spontan. Iată câteva exemple.

1. Ce tip de exerciții fizice preferi? Dacă răspunsul tău este yoga, poți detalia varianta de yoga – kundalini, yoga fierbinte, hatha, vinyasa etc. Dacă sportul tău preferat este înotul, îți place să-l practici într-o piscină, un lac sau apa mării?

2. Cum preferi să-ți petreci timpul când ieși seara în oraș? Dacă îți place să iei masa la restaurant, ce gen de mâncare preferi? Ce cadru preferi – un restaurant pentru familii, unul cu pretenții sau un picnic în aer liber? Poate îți place să

mergi la cinema. Ce gen de filme îți aduce mai multă bucurie?

3. Ce muzică asculți? Aceasta este una din întrebările mele preferate. Diferite genuri de muzică se potri-vesc cu diferite stări de spirit și cu diferite niveluri de energie. Ți se dă ocazia să asculți o varietate de genuri muzicale și nivelurile energiei tale sunt măsurate și înregistrate. Deoarece reacția la muzică este în parte subiectivă, vei ști exact ce muzică îți crește energia. Acest exercițiu îți permite să alegi genul de muzică care-ți optimizează nivelul de energie și-ți grăbește procesul de însănătoșire.

4. Ce activități zilnice preferi? Îți place să mergi la mall, să-ți faci provizii, să

mergi cu mașina, să petreci un anumit timp cu cei dragi la cină?

5. Ce vacanțe îți plac? Poate preferi o plimbare cu bicicleta, campingul, o excursie cu ghid, drumețiile, alpinismul sau vizitarea marilor metropole, a satelor îndepărtate sau a locurilor sfinte. Poate ai prefera o croazieră pe Marea Baltică sau să te relaxezi zile în șir într-o stațiune de lux.

Evaluarea

După ce răspunzi la aceste întrebări, vei avea o evaluare a situației tale (desigur, fiind un exercițiu imaginar, rezultatele ți le vei calcula singur, pe baza răspunsurilor), care îți va oferi informații despre următoarele aspecte:

• Zonele-cheie ale vieții care îți consumă în prezent energia vitală, fie pentru că

te simți singur, fie pentru că îți displace locul de muncă, fie din alt motiv;

• Activitățile care-ți dau energie. Pentru mine, acestea sunt: să mă uit la comedii, să ascult muzică de dans, să-mi cumpăr pantofi, să mă înconjor de oameni care mă fac să râd sau cu care mă pot simți în largul meu.

• Persoanele din viața ta care îți consumă energia;

• Metodele de creștere a nivelului de energie (și de încărcare a bateriilor), inclusiv metode rapide – de exemplu, alegerea distracțiilor sau a muzicii potrivite, implicarea în activitățile potrivite ori legăturile cu oamenii potriviți;

• Care alimente îți aduc o stare de bine și îți dau energie și care îți dau o stare proastă.

Toate aceste informații sunt adaptate la personalitatea ta, în funcție de viața pe care o duci.

Ca să poți să-ți menții nivelul de energie ridicat (făcând mai puțin din ceea ce-ți consumă energia vitală și dedicându-te activităților care o ajută să crească), în sanctuarul de vindecare imaginat de mine, un consilier sau un antrenor personal te va ajuta să-ți rezolvi problemele legate de iubirea de sine, sentimentul propriei valori, scopul tău în viață și abordarea singurătății. El te va încuraja de asemenea să asculți muzică, să citești cărți care îți satisfac interesele și să participi la cursuri de yoga sau de meditație potrivite pentru tine și disponibile în sanctuarul de vindecare. Vei fi de asemenea încurajat să iei o pauză de la tehnologie, de la mijloacele de

comunicare în masă și de la știri (cel puțin pentru o perioadă). Și, dacă preferi să te înconjori de liniște, vei avea un loc special pentru asta.

Ideea este că, dacă energia ta vitală este la un nivel ridicat pentru o perioadă mai

lungă de timp, corpul tău va dobândi capacitatea de a se vindeca și va direcționa surplusul de energie spre procesul de vindecare. Sunt șanse ca, dacă ești o persoană cu o energie vitală ridicată, și corpul tău să fie sănătos. Dar, dacă nu, vreau să subliniez din nou câteva modalități comune prin care ajungem să ne pierdem energia vitală, ceea ce poate duce la boală sau ne poate împiedica corpul să prevină îmbolnăvirea:

• Ne consumăm energia până la epuizare, dar nu știm cum să primim energie de la cei din jur.

• Nu știm cum să ne reîncărcăm bateriile.

• Ne copleșește vinovăția când ne simțim fericiți sau când facem ceva bun pentru noi înșine.

• Nu credem că suntem valoroși și că merităm să ni se întâmple ceva bun.

• Suntem stresați tot timpul, poate din cauza relațiilor cu alții, a situației financiare sau a locului de muncă.

• Suntem singuri, îndurerați sau suferim o traumă care se prelungește pe o perioadă mai lungă de timp.

Dacă ești o persoană empatică și ai tendința de a-i mulțumi pe alții, îți este greu să spui „nu“, preiei sarcini și responsabilități pe care nu le dorești, atunci sunt șanse mari să te epuizezi, iar cu ajutorul acestui instrument ai putea să vezi imediat când se întâmplă asta.

Imaginează-ți că instrumentul descris mai sus, cu ecranul care îți înregistrează

nivelul de energie, este real. Cu ajutorul lui, am putea înțelege că, dacă ne aflăm

în situațiile de mai sus pentru o perioadă mai lungă, corpul nostru va ceda și sănătatea ni se va deteriora. Ecranul ne-ar oferi un rezultat tangibil, pe care să-l arătăm coachului sau consilierului nostru, iar acesta ne-ar putea ajuta să ieșim din situația respectivă, să ne formăm abilități adecvate pentru abordarea ei și să

dobândim o stimă de sine mai puternică. În plus, antrenorul nostru (care, pentru exercițiul de față, suntem noi înșine) ne-ar putea ajuta să ne punem în mai multe situații care ne sporesc energia. Visez ca asemenea centre de vindecare să existe în viitor, dar, deocamdată, poți juca tu însuți rolul pacientului, al tehnicianului și al consilierului, creându-ți propriul mediu terapeutic – astfel vei învăța mai multe despre energia ta vitală. Poți, de asemenea, să joci rolul de tehnician pentru cineva pe care vrei să-l ajuți, punându-i întrebările de mai sus. Sau ai putea convinge pe altcineva să îndeplinească acest rol pentru tine.

Unul dintre principiile de bază ale menținerii energiei este să te înconjori de persoane care te vor sprijini în demersul tău și care îți dau energie. Alege oameni care te tratează ca pe o persoană normală, cu vise și aspirații, nu ca pe un bolnav cronic. Înconjoară-te de cei care te consideră un om întreg, cu un viitor luminos în față. Dacă ai de-a face cu oameni care te înveselesc, boala și teama care o însoțește pot să-ți dispară din conștiință.

După cum scrie Bruce Lipton, pe care l-am menționat deja, în cartea sa Biologia credinței: „Gândurile și energia minții influențează direct modul în care creierul fizic controlează fiziologia corpului“.

Aceasta este o afirmație foarte puternică din punctul meu de vedere, pentru că

vine de la un specialist în biologie celulară. La fel spune și Joe Dispenza în cartea sa Tu ești placebo, unde discută despre modul în care gândurile determină

schimbări fiziologice. Când ai gânduri pozitive, ele devin sentimente, care, la rândul lor, „întăresc aceste gânduri“. Deci, dacă nu te simți bine, „trebuie să

gândești mai pozitiv decât te simți… până capeți o stare de spirit pozitivă“.[7]

Mai devreme am spus că suntem cu toții parte a unei rețele gigantice, conectați prin „fire“ invizibile, și că aceste fire reprezintă, de fapt, energia noastră. Ei bine, aceia dintre noi care au o energie puternică și-o împart cu cei a căror energie este mai slabă – ceea ce e un lucru bun. Știind asta, e ușor să înțelegem că avem obligația de a face tot ce trebuie pentru a fi sănătoși și fericiți, în așa fel încât să

ne integrăm ca persoane fericite și sănătoase în rețea, în lume și în familie. Așa putem contribui la rețeaua de energie în loc să o secătuim.

Meditație pentru creșterea energiei vitale Poți medita când te simți extenuat sau când ești într-o dispoziție proastă, dar și când te simți bine și vrei să-ți menții starea.

Văd o rază de lumină care coboară de sus și-mi intră în corp prin creștet.

O las să se coloreze cum vrea ea...

... în timp ce îmi intră în corp, îmi inundă capul și gâtul și-mi coboară în piept.

Se rotește în interiorul corpului meu, prelingându-mi-se prin brațe și picioare, alungându-mi toată

tensiunea.

Este atât de puternică, încât creează o aură în jurul meu.

Pot controla lumina, care este atât de strălucitoare cât îi îngădui eu să fie; cu cât o las să strălucească

mai tare, cu atât aura mea este mai puternică.

Cu cât aura mea este mai intensă, cu atât energia mea este mai mare!

Algă verde unicelulară de apă dulce (n.red.) Trad. Laura Cristiana Spătaru Negură, Editura For You, București, 2019 (n.red.) Trad. Adina Schindelar, Adevăr Divin, Brașov, 2008 (n.red.) Trad. Maria Dobrinoiu, Litera, 2021 (n.red.)

Partea a III-a. Relația ta cu lumea

Capitolul 7. Să mori pentru a deveni tu însuți MANTRĂ:

Sunt mai mult decât corpul meu fizic. Sunt o ființă eternă.

Din experiențele personale, precum și din cele despre care am citit sau am auzit, am aflat că există două stadii de transformare în evoluția unei persoane empatice. Despre primul am discutat deja. Te-am încurajat să recunoști trăsăturile unui om empatic și ți-am sugerat metode de a deveni conștient de tine însuți. Eu am trăit această etapă în timpul experienței mele la limita morții, dar tu o poți atinge prin meditație, prin leacuri din plante, prin învățături spirituale, în urma unei revelații apărute în timpul unei plimbări – prin orice te poate conduce la experiența lumii suprafirești sau la o versiune mai bogată a realității prezente.

Vei ajunge să înțelegi limpede de ce te afli pe această planetă.

A doua etapă, pe care o putem considera externă, privește modul în care relaționezi cu lumea după aceste experiențe transformatoare. E un stadiu care ține de integrarea evenimentelor din viața cotidiană și în care oamenii,

din motive evidente, trebuie să se străduiască cel mai mult. E dificil să menții sentimentul de iubire de sine și de conexiune cu sinele mistic și cu rețeaua cosmică a conștiinței când claxoanele mașinilor îți țiuie în cap sau când ți se comunică prin telefon o urgență care te distrage o vreme. Așadar, vreau să-ți arăt cum să încorporezi conștientizarea interioară în lumea exterioară.

Din ce e făcută marinata ta?

Prin „marinată“ mă refer la mediul în care trăiește fiecare dintre noi, la cultura dominantă cu care am fost îndoctrinați, aceasta cuprinzând un sistem de convingeri pe care le-am adoptat ca fiind adevărul după care trebuie să ne

ghidăm. Toți am fost „marinați“ într-un melanj specific de moduri de gândire și de comportamente. O experiență transformatoare te ridică temporar din această

„marinată“ și-ți oferă o perspectivă divină asupra vieții și asupra rolului tău în lume. După o astfel de experiență, nu te mai potrivești în vasul cu marinată. Deși cu toții am crescut în „marinate“ diferite, este foarte probabil ca în sistemul dominant de credințe din care provenim să se considere că suntem ființe individuale separate – din punct de vedere strict fizic – și că trebuie să fim în competiție unii cu alții, deoarece resursele (banii, locurile de muncă, mâncarea, atenția, prețuirea, iubirea) sunt limitate. În realitate, după cum am mai spus, suntem cu toții conectați la aceeași rețea. Dar nu toți suntem de acord cu asta.

Când am revenit din experiența mea la limita morții, mi-am dat seama că tot ce fusesem învățată să cred era opusul a ceea ce descoperisem în lumea suprafizică, și asta m-a umplut de o imensă bucurie. Am crezut că oamenii vor fi interesați să

știe ce aflasem. Dar, când am început să le împărtășesc din experiența mea, cei mai mulți au fost sceptici, pentru că tot ce spuneam era opusul a ceea ce învățăm în școli, în cultura căreia îi aparținem sau în paradigma medicală actuală. Tot ce am descoperit era contrar sistemului dominant de credințe de pe această planetă, deci era foarte dificil ca oamenii să creadă ce le

spuneam. Ca să-i conving, am folosit cheile pe care le ofer în această carte – m-am concentrat asupra iubirii de sine, m-am conectat la misticul meu interior, mi-am ascultat intuiția și mi-am menținut energia vitală la un nivel ridicat. Trebuia să fiu eu însămi fără teamă.

Chiar și când avem convingerea că nu putem fi anihilați de ceea ce se întâmplă

în această realitate – pentru că energia noastră nu moare niciodată –, este epuizant să navigăm prin lume când cei din jur sunt suspicioși și ostili față de cei care sunt altfel sau care au un set diferit de valori. Te poți simți extrem de singur.

Dar îți vei găsi până la urmă calea. Când trăiești autentic, îi vei atrage în scurt timp și pe alții care văd lumea ca tine și vei avea mai multă iubire și înțelegere pentru cei care o văd altfel.

Aceasta este problema: dacă trecem printr-o experiență transformatoare și vrem s-o integrăm în viața cotidiană, putem întâmpina mari dificultăți, pentru că alții nu percep realitatea la fel ca noi. Dar, dacă avem o experiență profundă, supranaturală, care apoi ne determină să evadăm din cotidian și să devenim însinguraţi, atunci n-are niciun rost să ne mai chinuim cu lumea de aici – putem foarte bine să ne concentrăm asupra lumii supranaturale, lumea din care venim și unde vrem să ne întoarcem după moarte.

De aceea repet – și merită să repet – că cea mai mare provocare nu este să avem o experiență spirituală supranaturală, ci s-o integrăm în viața noastră

pământeană, odată „întorși“ în această lume. O astfel de experiență nu se poate uita. Nu este ca un vis nocturn care dispare în zori – în niciun caz. Experiențele spirituale supranaturale par mai autentice decât realitatea noastră cotidiană. Prin comparație, realitatea supranaturală o face pe cea pământească să pară o iluzie…

un vis. Nu ai cum să uiți experiența lumii celor șase simțuri. Nu putem să ne prefacem că nu știm ceea ce știm. De fapt, cu cât trece mai mult timp, cu atât experiența respectivă pare mai reală, deoarece vedem tot ce am trăit pe tărâmul supranatural răsfrângându-se asupra vieții noastre pământești. Vor

exista totuși momente când vom pierde din vedere această experiență, pentru că realitatea fizică ne determină în permanență să ne îndoim de ea, să credem doar ce putem percepe cu cele cinci simțuri, așa că trebuie să ne creăm resurse pentru a putea rămâne conectați la tărâmul acela.

Mulți dintre prietenii mei care au avut experiențe la limita morții și cu care țin legătura de când am avut eu însămi o astfel de experiență, sunt de acord cu mine.

Totuși, țineți minte: aceasta este calea pe care am urmat-o eu pentru a mă trezi și aceasta este comunitatea de care sunt eu legată, dar transformarea poate lua multe forme. Cunosc un doctor care a renunțat la medicina tradițională după o experiență la limita morții, survenită în urma unui atac de cord aproape fatal.

După ce și-a recăpătat sănătatea, a devenit mai implicat în vindecarea prin energie, pentru că a înțeles cât este de important să simți niveluri mai înalte de energie pentru o vindecare mai temeinică. La început, membrii familiei au fost nemulțumiți de decizie, pentru că erau dependenți financiar de venitul lui.

Totuși, pentru el, banii nu mai erau o prioritate. Avea un scop clar și acesta a prevalat. Cu timpul, familia a învățat să-l sprijine, deoarece știa că acesta este scopul lui și că nu se poate întoarce din drum.

O experiență supranaturală – oricum ai ajunge la ea – este asemenea unui portal care se deschide, invitându-te să treci prin el. Nu dispare niciodată, și cred că toți cei cu care am vorbit și care au avut parte de o experiență la limita morții sau de o trezire spirituală sunt de acord cu acest lucru. E ca o ușă care, odată deschisă, nu se mai închide niciodată, iar claritatea sau înțelepciunea pe care le-ai dobândit astfel nu dispar nicicând. Odată ce ai trecut printr-o asemenea experiență, viața ta se schimbă definitiv.

După ce m-am întors din acest portal, viața mea nu a mai fost la fel. O nouă viață

mi s-a deschis în față. În săptămânile care au urmat, mă uitam cum corpul meu

se vindecă dincolo de așteptările doctorilor. Mie, pentru că mă simțeam invincibilă, vindecarea mi se părea un lucru normal. Am înțeles că acceptasem dintotdeauna rolul victimei, dar că acum eram capabilă să-mi folosesc puterea și să devin creatoarea propriei mele vieți. Am învățat că să fii puternic nu înseamnă

să aștepți aprobarea celorlalți. Avusesem dintotdeauna această putere. Doar că n-o conștientizasem din cauza „marinatei“ în care fusesem cufundată. „Marinata“

mea, sau condiționarea mea culturală, era una de victimă și de disparitate de gen, marcată de convingerea că sunt inferioară. Acum toate aceste convingeri și sentimente au dispărut. Nu m-aș mai putea întoarce niciodată la persoana care eram – pentru că vechiul meu eu nu mai există.

În concluzie, trebuie să fii sincer cu eul tău cel nou. Nu-ți fie teamă să fii tu însuți! Restul va veni de la sine.

Filtre și oglinzi

Experiențele traumatizante ne marchează profund; ele ne fac să ne punem lentile

– sau filtre – prin care vedem lumea și după care ne modelăm viața. Filtrele pot fi de tipul: „Trebuie să intru în competiție cu toți pentru a-mi dovedi valoarea“; sau: „Nu sunt resurse suficiente pentru toată lumea, așa că, dacă nu mă lupt cu ceilalți, vor ajunge la ele înaintea mea“; sau: „Trebuie să-mi demonstrez valoarea în permanență, zi de zi“.

Gândește-te dacă ai fost hărțuit în copilărie sau chiar victima unui abuz. Ori poate n-ai avut parte de aprobarea părinților. Oricare dintre aceste situații poate crea filtrele dăunătoare prin care privești lumea. Aceste filtre te pot face să-ți fie frică de oameni sau, cu puține excepții, să nu ai încredere în ei. Poate că, din cauza unor experiențe trecute, ești suspicios față de cei pe care nu-i cunoști. Cu alte cuvinte, vezi lumea printr-un văl de neîncredere. Sau te temi, așteptându-te întotdeauna să se întâmple ce-i mai rău și, din această cauză, ești tot timpul prudent. Poate, așa cum am văzut, faci alegeri bazate pe nevoia de a primi recunoașterea altora sau alegeri care implică mai puține conflicte.

Când am crescut, diferențele fizice dintre mine și ceilalți, precum și tachinarea și hărțuirea pe care le-au generat m-au făcut să cred că înfățișarea mea fizică nu

este suficient de plăcută. Un băiat de la școală mi-a spus chiar că sunt urâtă. N-am uitat întâmplarea și am crezut că așa e. Lentila prin care vedeam lumea s-a format plecând de la percepția mea că sunt urâtă și inferioară. În consecință, am devenit extrem de timidă. Voiam să mă ascund de lume și mă temeam să fiu văzută, pentru că nu voiam ca lumea să mă judece. Perspectiva mea asupra lumii m-a făcut introvertită. M-a făcut mică și mi-a schimbat percepția despre mine însămi. Mi-a afectat toate experiențele ulterioare.

Dar dacă aș fi fost un copil a cărui înfățișare era considerată frumoasă sau drăguță? Lentila prin care aș fi văzut lumea ar fi fost alta decât cea pe care am avut-o ani la rând și aș fi avut o experiență de viață complet diferită.

Desigur, lentila prin care te vezi frumos și extraordinar poate să-ți creeze probleme mai târziu în viață – dacă îți pierzi aspectul plăcut, poți căpăta o nesiguranță pe care nu ai cunoscut-o până atunci –, dar ideea fundamentală este că, în cele mai multe cazuri, experiențele din copilărie ne determină în mare măsură – și de multe ori permanent – modul în care vedem lumea.

Nu putem controla ce ni s-a întâmplat în copilărie, iar bagajul rezultat ne însoțește în viața de adult, adesea fără să ne dăm seama. Încă privim lumea prin lentilele acelea vechi și depășite! Credem că vedem adevărul, dar, de fapt, vedem lumea prin filtrele noastre. La verificările aleatorii de la îmbarcarea în avion, pe aeroport, mi s-a întâmplat odată să fiu singura persoană selectată pentru o cercetare amănunțită. M-am gândit imediat: „M-au ales din cauza rasei mele“.

Dar e posibil să fi fost chiar o alegere aleatorie, în timp ce eu am presupus că

fusesem verificată din considerente rasiale, pentru că fusesem discriminată toată

copilăria, iar asta îmi crease o lentilă prin care interpretam realitatea.

N-am știut în ce măsură eram afectată de aceste filtre până la o petrecere unde am întâlnit un tip pe care îl cunoscusem când aveam amândoi nouăsprezece ani.

Mă îndrăgostisem atunci, dar crezusem că nu sunt destul de frumoasă pentru el.

Și am avut o surpriză: în timp ce ne povesteam viața, el mi-a mărturisit că îi plăcuse mult de mine și că voise să mă cunoască mai bine și să ieșim împreună, doar că păream mereu distantă.

Am fost șocată să-l aud. A fost chiar o revelație pentru mine. Iar el mi-a spus:

„Unul dintre lucrurile care-mi plăceau la tine era că habar n-aveai cât de atrăgătoare erai“.

Conversația aceea mi-a arătat în ce măsură încă vedem lumea prin filtrele pe care ni le creăm în copilărie și cum sentimentele negative față de noi înșine pot deveni profeții care se împlinesc singure, încât ajungem să ne simțim respinși de cei din jur. Eu îmi perpetuasem din proprie inițiativă convingerea că nu merit mai mult. Iată cum ajungem să ne creăm propria realitate și propria lume, bazate pe condiționările din trecut.

Am fost condiționați să credem că percepția noastră asupra realității exterioare este lumea reală și că reacțiile noastre interne sunt simple răspunsuri la ce se întâmplă în afară; de fapt, este invers. Pentru că percepția asupra realității ne este alterată de filtre, reacționăm față de o lume distorsionată, fără ca măcar să ne dăm seama că realitatea externă oglindește propriul nostru eu interior.

Trebuie să fim capabili să vedem dincolo de aceste filtre, astfel încât să nu luăm de bun ce ne spun alții despre realitate. Și să nu alunecăm înapoi în nevoia de a ne conforma și de a fi acceptați. Putem face asta folosind principiile pe care le-am prezentat în această carte – să ne iubim pe noi înșine, să ascultăm ce ne spune misticul interior și să ne conectăm la conștiința cosmică. În loc să ne diminuăm pentru a ne conforma unei false idei despre cine suntem, să ne dezvoltăm.

Viața fără filtre

Când am avut experiența la limita morții, mi s-a părut că toate filtrele dispăruseră brusc și că dintr-odată puteam vedea cine sunt cu adevărat. Am înțeles că nu corpul meu, imaginea mea, rasa mea, cultura mea, genul meu sau altceva erau aspectele care mă distingeau de ceilalți. Acestea toate erau filtre care țin de viața fizică, opinii pe care ni le formăm despre genul și rasa noastră și așa mai departe, care devin filtre prin care îi judecăm și-i evaluăm pe alții.

Sistemul dominant de credințe este că suntem ființe corporale și nimic mai mult și că lumea reală este realitatea exterioară. Că lumea interioară există numai în imaginația noastră. Ni se pare că, dacă nu ne place lumea exterioară, o putem schimba prin efort, manipulare, coerciție sau forță brută. Toate aceste metode sunt încercări de a exercita o formă de control exterior.

Experiența mea la limita morții, claritatea dobândită de alți oameni care au trecut prin experiențe transformatoare similare, înțelepciunea străveche, descoperirile fizicii cuantice citate mai devreme – toate acestea indică faptul că adevărul este de fapt diferit de paradigma dominantă în lume. Dacă nu ne place cum arată

viața noastră, trebuie să privim spre lumea interioară și să ne iubim mai mult.

Trebuie să renunțăm la filtre și la credințe, astfel încât lumea noastră interioară

să poată să strălucească și să se reverse în afară, în lumea fizică.

Viața de după o experiență transformatoare poate fi chiar mai grea pentru empatici, pentru cei care caută întotdeauna să-i mulțumească pe ceilalți și pentru cei care au fost atât de delăsători cu ei înșiși, încât au devenit prețuri umane.

După cum am mai spus, empaticii trăiesc în două lumi – în cea fizică

(exterioară) și în cea personală (interioară). Pentru că sunt atât de sensibili la lumea lor interioară, au parte constant de intuiții și îndrumări care îi conduc la gânduri transformatoare. Dar, pentru că vine din interior, chiar și cea mai puternică tran sformare poate fi dificil de integrat când ești o persoană care vrea să le facă pe plac altora. Asta fiindcă empaticii sunt foarte conștienți de ceea ce gândesc și doresc alții de la ei și vor să se conformeze ca să-i mulțumească pe toți ceilalți.

Multe dintre filtrele noastre sunt ancorate în frică și ne fac să credem că nu suntem destul de buni. Imaginează-ți că-ți scoți ochelarii și vezi lumea altfel!

Cum ar arăta lumea, oamenii, tu însuți dacă ai îndepărta filtrele acumulate de-a lungul vieții și care te fac să vezi lucrurile neclar? Ai putea vedea nu numai cum ai trăit tu cu ele până acum, ci și cum trăiesc alții cu filtrele lor generate de frică, sărăcie sau inferioritate.

În cea de-a doua carte a mea, Și dacă acesta este raiul?, am vorbit despre adoptarea credințelor care nu ne aduc niciun beneficiu. Asta sunt de fapt filtrele.

Trăim cu aceste credințe care ne pot transforma viața într-un iad. Odată ce eliminăm filtrele, viața poate deveni raiul pe pământ. Aici este, de fapt, raiul, pentru că avem mereu la dispoziție legătura cu eul nostru magnific și infinit.

Deci cum scăpăm de filtre? Despre asta aș vrea să vorbesc, pentru că, atunci când identificăm și eliminăm filtrele, ne este mai ușor să intrăm în legătură cu adevăratul nostru eu și să rămânem conectați la el. Una dintre primele întrebări pe care trebuie să ți le pui este următoarea: „Care sunt filtrele prin care percep viața?“ Eu, una, de când am fost hărțuită și discriminată rasial în copilărie, m-am transformat într-un preș uman și am încercat să le fac tuturor pe plac. Filtrul prin

care am perceput viața a fost: „Sunt o victimă a împrejurărilor“. Când acest vechi tipar de gândire și atitudinea asociată lui își fac apariția în prezent,

sunt conștientă de rolul pe care filtrul respectiv l-a jucat în percepția mea asupra lumii și în modul în care mi-am trăit viața, drept care nu mă mai poate domina.

Deoarece sunt conștientă de acest filtru sau tipar de gândire, pot vedea realitatea fără el și mai fac un pas spre eliminarea lui.

Să-ți dau un exemplu de identificare și îndepărtare a tiparelor. Am cunoscut oameni care mi-au spus cum simt că se întorc la vechile filtre și sisteme de credințe. De exemplu, un om poate avea o idee creativă referitoare la direcția în care vrea să-și canalizeze munca, deoarece simte la nivel instinctiv că așa va avea succes, dar apoi intervin vechile filtre ancorate în teamă sau îndoială.

Începe să-și spună: „Asta probabil s-a mai făcut. Sigur nu sunt singurul căruia i-a venit ideea. Sigur nu e ceva original“.

Claudia, o cântăreață extraordinară, mi-a povestit că a mers odată la o audiție.

Era entuziasmată, emoționată, gata să dea lovitura – simțea toate aceste emoții concomitent. Dar, exact înainte să-i vină rândul, a simțit un nod în gât și cum i se furișau în minte gândurile: „Cine te crezi de-ți permiți să speri că poți fi o cântăreață profesionistă? E doar un vis copilăresc!“ S-a înfuriat pe ea însăși. „Nu e momentul potrivit“, le-a spus ea vocilor interioare. „Veniți mai târziu, nu acum!“ Dar cu cât încerca mai tare să reducă vocile la tăcere, cu atât acestea deveneau mai persistente.

Când ai aceste sentimente și manifestări fizice – apăsare, tristețe, furie, nod în gât, respirație precipitată, frisoane – înseamnă că vechile filtre încearcă să se reinstaleze. Acesta este semnalul că trebuie să te mobilizezi și să le elimini în mod conștient. Poți face asta vizualizându-le cum se dizolvă și cum te eliberezi pentru a-ți putea realiza visurile!

Claudia a trecut cu bine de audiție, deși nu a obținut rolul. Dar era hotărâtă să

reușească și, la următoarea audiție, a respirat profund, și-a vizualizat filtrele dizolvându-se și și-a imaginat cum ar fi să vadă lumea fără ele. A mers înainte și a început să obțină din ce în ce mai multe contracte.

În urmă cu câțiva ani, am participat la un eveniment împreună cu alți vorbitori motivaționali. După ce l-am auzit pe unul dintre ei ținându-și discursul, care mi se păruse excelent, m-am dus la el și i-am spus că-mi plăcuse. Reacția lui a părut distantă și filtrul meu a interpretat răspunsul ca fiind rece, rezervat și, posibil, la

limita condescendenței. Cu alte cuvinte, filtrul meu de victimă îmi spunea că

interlocutorul se simțea superior și că eu nu sunt destul de bună ca el să-și piardă

timpul cu mine.

Sunt foarte bucuroasă că mai târziu în aceeași zi am văzut clar că interpretarea mea fusese manifestarea unui filtru vechi. Asta vreau să spun când afirm că

trebuie să fim conștienți de filtrele noastre. Dacă suntem conștienți, putem să ne dăm seama mai ușor când anume ne afectează viziunea. Nu ezita să le pui sub semnul întrebării, mai ales dacă sunt tipare care persistă. În momentul în care mi-am zis: „Poate că, de fapt, filtrul meu e cel care a interpretat vorbele lui“, am simțit o „inspirație“ divină și am auzit o „voce“ care mi-a spus ceva de genul:

„Acest om este de fapt un mare fan al activității tale și a fost luat prin surprindere când te-ai dus la el! Este de fapt un admirator al tău și n-a știut ce să

răspundă!“

Mie aceste „inspirații“ îmi vin sub formă de „voci“ de la eul meu superior sau de la eul mistic care explorează cutia cu instrumente cosmice ale cunoașterii. În fine, nu sunt tocmai voci. E vorba de un întreg dialog care

poate avea loc într-o clipă – ca un instantaneu de cuvinte –, iar când se produce, pur și simplu știu care e adevărul. S-ar putea să nu fie la fel pentru toată lumea. Pentru alții pot fi senzații, viziuni, un sunet în ureche, un fel de fior sau un amestec de lucruri diferite. De obicei, îți dai seama ce înseamnă și ce încearcă să-ți transmită.

A spune că am fost surprinsă de mesajul acela ar fi prea puțin. „Uau!“ mi-am zis.

„Râzi de mine! Imposibil ca cineva să mă admire! Până la urmă, eu sunt doar un preș uman.“ Asta îmi spunea mintea sau, mai exact, filtrul, în timp ce eu primeam celelalte mesaje de la eul meu superior.

Vocea misticului interior poate comunica cu tine doar dacă reduci la tăcere gândurile pe care le generează filtrele – sau trebuie măcar să le pui sub semnul întrebării, chiar și numai pentru scurt timp. Filtrele te pot influența doar dacă ești de acord cu ele; filtrele negative au putere asupra ta doar dacă accepți judecățile lor. Dar nu ești nevoit să le accepți. Ai puterea asta. Pune-le la îndoială când se insinuează în conștiința ta. De fiecare dată.

Dacă asculți prea mult de filtrele negative, „vocea“ sau „inspirația“ lăuntrică nu se poate face auzită. E ca și cum ar fi pe o altă frecvență decât a filtrului care te influențează. Trebuie să te înalți deasupra lui, la nivelul vocii care te ghidează. Și această voce te va surprinde, pentru că îți va spune lucruri despre tine pe care nu

ți le-ai putea imagina singur; nu ți-ar trece niciodată prin minte acele gânduri.

Reține că vocea de deasupra propriului tău filtru este mereu încurajatoare, nu descurajatoare. Te inspiră întotdeauna, nu te sperie. Te duce mereu mai aproape de conștientizarea propriei tale divinități.

Cu energia reînnoită, m-am întors să discut cu vorbitorul motivațional. Am aflat că îmi citise cărțile, îmi urmărise activitatea și era un mare admirator al meu! Se simțise stânjenit și se intimidase când mă dusesem la el mai devreme, pentru că

nu știa că fusesem în public și-l ascultasem. Mi-a spus că e foarte bucuros să

vorbească în sfârșit personal cu mine. Eram fericită că-mi ascultasem vocea interioară, că avusesem încredere în ea și că mă întorsesem să discut cu el.

Altminteri, aș fi ratat ocazia de a ajunge să cunosc o altă persoană minunată care mi-a îmbogățit viața. Deci este preferabil să verifici constant cum stau lucrurile de fapt și să-ți asculți vocea interioară, deoarece, fără aceste filtre, viața îți poate deschide oportunități și perspective noi, pe care altfel nu ți le-ai fi imaginat niciodată.

Conectarea

Pentru a realiza o conexiune mai puternică cu eul tău infinit și cu sistemul interior de îndrumare spirituală, te invit să-ți observi propriile filtre – cele care te împiedică să ajungi pe frecvența la care poți avea parte de inspirația divină.

Lumea mă întreabă adesea: „Cum se face că tu te simți îndrumată și alții nu? Ce te face așa specială?“ Răspunsul meu este că nu sunt nici specială, nici aleasă.

Aceste inspirații – sau, pentru mine, voci – ne transmit permanent mesaje, dar depinde de noi să ajungem la frecvența lor ca să le putem auzi, vedea, simți.

Imaginează-ți cum ar fi viața ta dacă lentilele ar fi îndepărtate și n-ai mai avea filtrele. Când simți că lentilele au fost date la o parte, ascultă vocile, adică

gândurile pozitive, ideile, perspectivele și intuițiile care vin către tine. Dacă ți-e greu să auzi, să vezi sau să simți și să ai intuiții, petrece mai mult timp singur. De fapt, petrece mai mult timp vorbind cu tine însuți. Știu oameni care spun că

vorbitul cu tine însuți este primul semn de nebunie, dar te asigur că, dacă asta înseamnă că sunt nebună, prefer să rămân eu însămi decât să fiu asemenea

multor oameni considerați sănătoși. Din ce-am văzut, majoritatea oamenilor nu sunt prea fericiți, în timp ce eu sunt sincer fericită. Și nu e o minciună, o gândire pozitivă superficială. Este o fericire profundă, care îmi permite ca, și după o zi grea, să mă simt bine și în siguranță în adâncul sufletului. Nici nu mai am nevoie să mă gândesc la fericire sau să mă comport ca o persoană fericită sau optimistă.

Pur și simplu sunt fericită.

Deci ce vreau să spun prin faptul că trebuie să vorbești cu tine însuți? Înainte de culcare, poți să-ți spui: „Care sunt filtrele mele? Filtrelor, vă rog, arătați-vă!“ Vei vedea că filtrele pot fi cel mai adesea identificate după gândurile negative pe care le ai despre tine. Sunt vocile care ne împiedică să ne iubim pe noi înșine și pe ceilalți. După ce ți-ai identificat filtrele, întreabă-te: „Cum pot scăpa de filtrele mele? Eul meu infinit, te rog, ajută-mă! Arată-mi cum să fac asta!“

S-ar putea să obții niște răspunsuri în toiul nopții sau dimineața, când te trezești.

Ține un caiet și un pix pe noptieră, în caz că te trezești cu răspunsurile la întrebări. Notează atât întrebările pe care le pui eului tău interior, cât și perspectivele și răspunsurile care-ți sunt dezvăluite.

La început, comunicarea va fi subtilă. S-ar putea să te îndoiești și să crezi că

totul se petrece doar în mintea ta. Poți distinge eul superior de mintea ta după

următorul criteriu: eul superior îți va oferi mereu ceva cu adevărat bun, neașteptat, un pic de înțelepciune, iubire de sine, perspective noi sau cunoștințe care îți hrănesc sufletul. Condiționările tale trecute ar putea încerca să te facă să

te îndoiești și să te neliniștească, în timp ce sinele tău superior îți va transmite mesajul: „Nu te teme!“ Sau, dacă ai mâncat ceva care ți-a făcut rău, s-ar putea să

primești o îndrumare de genul: „Bea apă caldă!“ – așa cum mi s-a întâmplat mie.

Mintea ta ar putea încerca să respingă aceste mesaje cu replici precum: „Dar de ce le primesc tocmai eu?“ sau „E totul doar în imaginația mea“. E preferabil să

asculți mesajele care te fac să simți că cineva are grijă de tine, te protejează și te iubește, nu pe cele întemeiate pe frică, care-ți înrăutățesc starea și te

fac să te îndoiești de mesajele izvorâte din dragoste, din sentimentul că ești iubit și protejat.

Așa faci diferența dintre sinele tău superior, pe de-o parte, și, pe de altă parte, mintea sau eul tău inferior, fizic. Vocea eului inferior – sau fizic – vine de obicei din frică. Vine din furie. Vine din faptul că ești victimă. Vine din filtrele copilăriei, care s-au întărit de-a lungul vieții. Vocea eului superior este cea care le transcende pe toate. Este ca vocea divinității sau a îngerilor păzitori. Este o

voce extrem de grijulie, este vocea iubirii necondiționate. Așadar, dacă ai reușit să păstrezi gândurile care te fac să te simți bine și-ți hrănesc sufletul, ținându-le la distanță pe cele care produc teamă și îndoieli, ar fi un bun început.

Al doilea pas este ca măcar să te porți ca și cum aceste gânduri ar fi adevărate și ar veni dinspre sistemul tău de îndrumare sau de la eul tău superior. Odată ce începi să faci asta, vei vedea cât de bine te simți și cât de mult ți se îmbunătățește viața. Curând, vei vedea că viața începe să oglindească ceea ce simți și vei primi mereu mai mult de la ea. Cu timpul, va deveni din ce în ce mai ușor să asculți și să ai încredere. Cu cât vei avea mai multă încredere în mesajele care vin dinspre eul tău superior, cu atât vei primi mai multă îndrumare din partea lui. Claritatea lucrurilor comunicate va spori și ea.

Eul meu superior comunică în permanență cu mine. Mă ghidează tot timpul în ceea ce urmează să fac, să refuz și să accept. Îmi oferă îndrumare privind subiectele pentru clipurile video, cărțile, discursurile, atelierele și excursiile mele, ceea ce mă ajută să găsesc echilibrul între lumea fizică și lumea nonfizică, spirituală. Îndrumarea ia forma unei serii de mici intuiții și revelații. Vocea interioară mă ghidează și acum, în timp ce scriu aceste cuvinte, astfel încât simt că devin un canal de comunicare. De fapt, exprimarea acestei îndrumări în orice formă este un mod de a canaliza inspirația divină. Dar nu pot s-o canalizez pentru alți oameni, ca să le ofer răspunsuri la întrebările lor. Fiecare trebuie să

facă asta singur. Interesul meu este ca tu să aveți acces la îndrumarea ta, așa cum am eu la a mea; vei fi întotdeauna mai puternic dacă te conectezi la

propriul canal, găsindu-ți frecvența proprie, decât dacă te conectezi la canalul altcuiva.

Iată alte moduri de a distinge între vocea superioară, care reprezintă eul infinit, și vocea minții, care se bazează pe frică: urmându-ți vocea superioară, te vei simți ușurat și-ți vei încărca bateriile, dar, dacă-ți asculți gândurile provocate de frică, te secătuiești de energie. Eul tău superior te iubește necondiționat și nu te va lăsa niciodată să faci rău în mod deliberat altor oameni, în timp ce mintea bazată pe frică te face să te simți inferior și inadaptat.

Când trăiești în acord cu îndrumarea interioară, viața ta va decurge liniștit și lucrurile se vor desfășura fără efort. Te vei simți grozav. Așa mă simt eu mai tot timpul. Totuși, sunt momente când simt că ceva m-a scos de pe făgașul meu, ca și cum aș fi fost distrasă de la frecvența mea. Când zic „scoasă de pe făgaș“

vreau să spun că se întâmplă un lucru din pricina căruia ajung să fiu acordată cu frecvența fizică, de pe care nu-mi mai pot auzi vocile. Mi se întâmplă asta când

sunt criticată – mai ales când sunt criticată aspru –, când cei din jur sunt răutăcioși sau nepoliticoși cu mine. Sentimentele și comportamentele care te pot scoate de pe frecvența înaltă sunt vinovăția, teama, furia, criticile și căutarea aprobării.

Când te simți scos de pe frecvența ta superioară, caută să-ți dai seama ce a provocat asta. Iar când spun că mi se întâmplă să fiu mutată pe o frecvență mai joasă, nu spun că eu m-aș situa pe o frecvență mai înaltă decât alții – nicidecum.

Spun doar că vocea eului interior este pe o frecvență mai înaltă decât vocea minții noastre, pentru că mintea își ia datele din lumea exterioară, fizică, și din paradigma în care trăim, deci situarea pe o frecvență mai joasă înseamnă că le cedăm puterea noastră celor din afară.

Iată cum poți să ajungi pe o frecvență mai înaltă: dacă ceva te face să te simți trist și abătut ori te simți așa, dar nu știi de ce, alege un gând, un

sentiment sau o situație cu o treaptă sau două mai înaltă decât cele prezente și o să vezi că te simți puțin mai bine. Caută bucuria în lucrurile din jurul tău. Fii recunoscător.

Conectează-te. Toate acestea te pot ajuta să-ți ridici frecvența. Cu cât vei asculta mai mult de eul tău mistic, lăsându-te ghidat de intuițiile lui, cu atât vocea eului superior va fi mai puternică și vei ajunge să trăiești în consonanță cu ea.

Pentru a atinge o frecvență mai înaltă, ai putea de asemenea să vizualizezi cum ți se extinde aura – eu asta fac. Îmi vizualizez aura devenind din ce în ce mai mare și mai luminoasă, până când mă simt ca un bulgăre de lumină strălucitoare! Sau îți poți imagina unul dintre cele mai fericite momente din viața ta și te poți gândi la emoțiile resimțite atunci. Sau gândește-te la cineva drag și la sentimentele pe care le ai pentru el sau ea – poate fi jumătatea ta, copilul tău sau chiar animalul tău de companie. Toate aceste tehnici îți vor schimba cu siguranță emoțiile și-ți vor ridica frecvența.

Ca empatic și ca persoană care vrea să-i mulțumească pe cei din jur, dacă ești singurul din comunitatea ta care și-a îndepărtat filtrele, s-ar putea să-ți fie greu să

trăiești într-o realitate condusă de oameni care încă au filtre. E posibil să-ți fie mai greu să te integrezi într-un sistem creat de filtrele oamenilor decât le e neempaticilor care încearcă să integreze o experiență transformațională. S-ar putea să te lași convins de cei din jur că tu ești cel care greșește sau delirează, pentru că tu ești cel diferit de ei. La urma urmei, cum ar putea toți să se înșele?

Acesta este modul de gândire care pe mine mă poate scoate de pe frecvență. Este unul din modurile în care oamenii empatici își epuizează energia și se

îmbolnăvesc; asta pentru că încercăm să ne adaptăm la paradigma dominantă, în vreme ce simțim chemarea adevărului nostru interior, amintindu-ne de ceea suntem de fapt.

Când sunt scoasă de pe frecvență, știu că vocea mea interioară nu a dispărut, dar că eu m-am deconectat de la ea. Trebuie să-mi schimb

frecvența.

Dacă nu fac altceva decât să mă apăr de critici sau să mă cert cu oamenii, sfârșesc prin a mă secătui de energie, pentru că petrec mai mult timp pe o frecvență

care nu reprezintă starea mea naturală. Așa că fac în așa fel încât să nu răspund și să nu mă implic, iar după ce îmi ling rănile o vreme și mă refac, mă străduiesc să revin la conexiunea cu vocea mea interioară.

Iar când revin, criticile celor din jur mă impulsionează să-mi pun întrebări ce mă

duc la nivelul unde primesc mesaje de la sistemul meu de îndrumare. Deci consider aceste critici o ocazie de a-mi ridica frecvența. De exemplu, tocmai datorită faptului că am fost rănită de critici am înțeles cât este de greu pentru empatici să-și împărtășească mesajele celorlalți, fără teamă. De fapt, toate temele din această carte și inclusiv titlul, Puterea sensibilității, sunt inspirate de durerea pe care o simt când întâlnesc critici, fie online, fie în interacțiunile cu cei din jur.

Această suferință m-a făcut să-mi pun tot felul de întrebări:

• Nu sunt singura persoană profund afectată de critici, nu?

• Oare asta înseamnă că toți oamenii sensibili se tem să-și afirme și să-și împărtășească adevăratele povești de viață și experiențele extraordinare?

• Oare toți oamenii sensibili evită să ocupe poziții de conducere sau roluri în viața publică deoarece se tem să nu devină ținta criticilor?

• De aceea sunt atât de puțini conducători empatici și sensibili în lumea noastră?

• Ce-ar fi dacă cei mai empatici dintre noi, cei care vrem să schimbăm lumea în bine, ar putea învăța să se teamă mai puțin de critici? Atunci, intrând în viața publică, am ajuta la instaurarea unei noi paradigme (în loc să ne ascundem de hărțuitori și narcisiști).

Înarmată cu această perspectivă, am hotărât să merg înainte, împărtășind lumii gândurile și sentimentele mele și transmițând mesajul că sensibilitatea și empatia ar putea fi salvarea speciei noastre. Dacă n-ar fi fost suferința proprie provocată

de critici, n-aș fi conștientizat adevărurile pe care ți le-am descris și n-aș fi avut impulsul să pregătesc calea pentru alți empatici și oameni sensibili care vor vrea să iasă în față, să fie văzuți și să preia rolul de conducători.

Dacă n-aș fi ascultat glasul sinelui meu superior și aș fi ascultat doar de mintea bazată pe frică, n-aș fi unde sunt astăzi, făcând ceea ce fac. Dacă aș fi ascultat de critici, aș fi încetat de mult să-mi împărtășesc povestea în scopul de a-i ajuta pe alții. Aș fi rămas la frecvența de preș uman și victimă, dar știu că drumul acela m-a dus spre cancer în trecut, așa că n-am vrut să recidivez. Deci, de data asta, am ales să urmez vocea eului meu interior, care m-a deschis către iubire, putere și curaj.

Te invit să te deschizi spre propria transformare, îndepărtându-ți filtrele și trăind fără frică, mai ales când îți aperi credințele în fața celorlalți.

Meditație pentru conectare

Această meditație îți va deschide canalele prin care poți primi îndrumare. Cu timpul, vocea sau inspirația divină va deveni o parte din tine.

Sunt calm și în acord cu eul meu superior.

Îi aud vocea neclintită și domoală, de neauzit pentru urechile omenești.

Uneori nu este o voce, ci o viziune.

Eul meu superior îmi transmite iubire fie prin cuvinte, fie prin imagini.

Mă deschid și le absorb cu simțurile mele.

Le aspir în inimă și în suflet.

Mă simt protejat.

Mă simt iubit.

Capitolul 8. Cum să te deschizi către abundență fără

sentimentul vinovăției

MANTRĂ:

A primi este la fel de important ca a da.

Nu poți trăi în această lume urmându-ți chemarea și exprimându-ți personalitatea fără să iei în calcul și banii. Simplul fapt că îi menționăm poate declanșa în ceilalți sentimente foarte diverse, de la teamă la extaz, iar aceste sentimen-te sunt adesea foarte puternice. Banii sunt un subiect extrem de sensibil, elefantul din cameră pe care mulți dintre noi îl evităm cu orice preț. Eu tind să mă eschivez când vine vorba despre bani. Mai întâi, pentru că nu sunt o expertă în domeniul finanțelor; apoi, fiindcă, dacă nu-mi formulez cu atenție comentariile despre bani, subiectul poate să-i îndepărteze pe oameni, mai ales pe cei cu înclinații spirituale.

Totuși, de vreme ce nu putem supraviețui fără bani în lumea noastră fizică, am considerat că această carte n-ar fi completă dacă n-aș analiza motorul pe care îl reprezintă ei pentru multă lume. Din scrisorile pe care le-am primit de la public, mulți empatici au probleme cu banii și le este greu să câștige suficient, mai ales dacă sunt învățători spirituali, oameni implicați în artele vindecătoare sau în alte servicii care țin de suflet.

Dificultatea în cazul empaticilor vine din faptul că, pe de o parte, din cauză că

suntem în rezonanță cu ritmul universului, ne aflăm în cea mai bună poziție de a atrage banii și puterea, ne pricepem foarte bine să ne înțelegem propria înțelepciune interioară, să ne ascultăm vocea interioară și să ne conectăm la întreaga creație; pe de altă parte, ne ferim de putere și de a cere ce merităm, mai ales când ni se spune că iubirea de bani este rădăcina tuturor relelor sau că mai binecuvântat este cel ce dă decât cel care primește.

În acest capitol vom vedea cum putem să depășim anumite obstacole și credințe

care-i țin pe mulți empatici într-o situație precară din punct de vedere financiar.

Prioritățile societății din care facem parte sunt irațională Să începem prin a privi imaginea de ansamblu, realitatea fizică aflată dincolo de credințele noastre spirituale sau religioase. Exceptând cazul în care ești un călugăr ce trăiește departe de lume, sigur ai observat că fiecare parte a culturii noastre este adânc ancorată într-o rețea a banilor – o rețea atât de strâns împletită, încât n-am putea s-o rupem fără pierderi grele. E nevoie de bani pentru aproape orice ține de viață și de necesitățile de bază, de la hrană și adăpost până

la libertatea de creație. Pe scurt, nu putem supraviețui în lumea modernă fără

bani.

Totuși, noi, cei care trăim în țările dezvoltate, am dus dependența de bani și mai departe, aproape venerând banii și pe cei care îi controlează (cei care administrează energia electrică și combustibilii fosili, cei care furnizează

serviciile medicale, hrana, medicamentele ș.a.m.d.). Am renunțat la puterea noastră în favoarea lor, iar ei, la rândul lor, controlează politica și mass-media, și ambele ajung să ne controleze pe noi. Poate am permis acest control pentru că

măsurăm valoarea oamenilor după câți bani au și măsurăm succesul doar în termeni de bogăție financiară. De fapt, cuvântul „succes“ a devenit sinonim cu

„bogăția financiară“. E posibil ca asta să fi fost mereu situația, dar abia acum, datorită internetului, să fie mai vizibilă, să ne sară mai tare în ochi.

Ne sacrificăm viața învârtindu-ne în jurul cozii, alergând până cădem din picioare, doar ca să putem cumpăra mai mult și să avem din ce în ce mai multe lucruri care ne fac (temporar) să simțim că suntem oameni de succes, până când va apărea modelul nou, mai rapid și mai strălucitor, al unui produs oarecare. Deși mulți dintre noi ar putea trăi cu mult mai puțin decât

au, agențiile de publicitate se folosesc de fricile și nesiguranțele noastre, convingându-ne că suntem inadecvați și incompleți dacă nu avem cea mai nouă mașină, ultimul model de poșetă de designer sau o vacanță la nou deschisa stațiune din Bahamas. Suntem prinși într-o morișcă de neoprit care ne dă un sentiment de neîmplinire dacă nu alergăm după mai mult.

În consecință, mulți dintre noi au făcut din goana după bani principala lor prioritate, înaintea sănătății, a relațiilor și a valorilor spirituale. (Cu toate că – și acesta este un lucru încurajator – opiniile se schimbă la cei născuți între 1980 și 1995, care, pe măsură ce viața lor profesională evoluează, apreciază dezvoltarea carierei, munca în slujba unui scop, echilibrul muncă–viață și cultura relațiilor mai mult decât câștigul financiar.[1]) Extrema inegalitate financiară globală[2] și populația de 7,7 miliarde de oameni din prezent creează percepția că nu sunt destui bani ca să ne ajungă tuturor și că trebuie să intrăm în competiție cu oricine pentru a obține cât mai mult. În caz contrar, altcineva o va face înaintea noastră.

Această percepție i-a determinat pe mulți să facă pentru bani lucruri care nu sunt doar lipsite de etică, ci de-a dreptul împotriva legii. Mai mult decât atât, numeroase corporații sunt mânate de lăcomie (prima lor obligație fiind să facă

profit pentru acționarii lor), nu de interesul de a servi umanitatea, astfel încât sunt pe punctul de a distruge efectiv planeta.

Am ajuns să punem mai mare preț pe bani decât pe timp sau pur și simplu suntem nevoiți să muncim multe ore pentru a ne descurca, așa încât nu ne putem trăi viața pe deplin.

Iată un exemplu. Eram invitată la o emisiune de radio și a sunat o femeie.

Imediat după ce a dat „bună ziua!“ a început să se plângă: „Am un loc de muncă

pe care îl urăsc și care mă stoarce pur și simplu de puteri. Mă duc cu teamă la serviciu în fiecare zi. Nu știu ce să mai fac! Ce trebuie să fac?“

I-am spus că trebuie neapărat să înceapă să se iubească și să se prețuiască mai mult pe ea însăși. „Ați putea să vă reduceți orele de muncă sau să plecați de acolo, chiar dacă asta înseamnă să vă căutați un alt loc de muncă mai prost plătit, dar care o să vă placă mai mult.“ O simțeam că e furioasă. „Chiar dacă e ceva temporar“, am adăugat.

„Nu“, a răspuns ea. „Nu pot! Dacă plec de la acest loc de muncă, îmi voi pierde asigurarea și nu voi mai avea bani pentru mâncare, credit, facturi. Părăsirea locului de muncă m-ar distruge.“

Am încercat să-i spun că, făcând o muncă pe care o urăște, își epuizează energia necesară vieții, ceea ce ar putea foarte bine s-o distrugă.

„Am înțeles, mulțumesc“, a încheiat ea, deși nu credea ce spune, și a închis. Nu

voia să audă ce am de spus. Era speriată și dispusă doar să supraviețuiască.

Studiile au arătat că, atunci când suntem blocați în modul de supraviețuire, așa cum era femeia aceasta, nu mai funcționăm așa cum ar trebui. Nu avem destule resurse și pentru soluțiile creative. Aici trebuie să intervină concentrarea asupra sinelui și conectarea la rețeaua conștiinței, care ne ajută să ne calmăm mintea, să

vedem lucrurile altfel și să ne stimulăm creativitatea. Când ne calmăm și ne deschidem în felul acesta, ni se deschid noi și uimitoare posibilități. Am cunoscut oameni care mi-au povestit despre locuri de muncă apărute din senin, despre realizări financiare venite din surse neașteptate și despre pasiuni care au devenit surse de venit.

Spiritualitate și abundență

Probabil din cauza acestei relații nesănătoase pe care o avem cu banii, multe instituții și mulți învățători spirituali sau religioși susțin că „iubirea pentru bani este rădăcina tuturor relelor“ și că trebuie ținută la distanță. Cărțile sfinte sunt pline de admonestări la adresa bogăției și a influenței nefaste pe care banii o au asupra sufletului. În aceste cercuri, banii sunt considerați nespirituali și contaminați – un inamic al spiritului. Așadar, se vorbește rareori despre îmbogățire în termeni spirituali, iar a câștiga bani din orice activitate spirituală

este considerat un tabu. Toate învățăturile și vindecările spirituale trebuie oferite gratuit sau contra unor donații, pentru a le păstra curate și neatinse de murdăria banilor. Cei care cer bani pentru vindecări, servicii sau îndrumare spirituală sunt considerați lacomi și lipsiți de spiritualitate sau nedemni de încredere pentru că

au scopuri ascunse.

Aparent, a ține banii departe de instituțiile spirituale este o idee sănătoasă, care ar putea echilibra cultura noastră bulversată de mercantilism. Totuși, când este dus la extrem, acest mod de gândire le dă oamenilor cu bani și un alt fel de putere asupra noastră. Amintiți-vă, am spus că empaticii sunt atrași de spiritualitate ca fluturii de lumină. Empaticii sunt în mod inerent conectați la unele mistere profunde ale vieții și devin în mod natural îndrumători spirituali, vindecători, salvatori de animale, activiști de mediu, educatori, activiști pentru pace, artiști și practicanți ai unor activități care au în centru latura sufletească a

omului. Este firesc pentru ei să-și folosească darurile pentru a-i ajuta pe alții să

se simtă mai bine, iar când fac asta, se simt și ei mai bine. Să-i împiedici să facă

asta ar însemna să-i împiedici să mai respire.

Acum, dacă adaugi în acest amestec credința că este lipsit de spiritualitate să ceri bani pentru activitățile legate de suflet, nu e de mirare că oamenii a căror înclinație este să desfășoare o muncă spirituală spun: „Vreau să-i slujesc pe alții, dar îmi este greu să câștig bani făcând ce-mi place!“

Cu alte cuvinte, societatea noastră tolerează corporațiile care se dezvoltă

financiar până în punctul în care frizează lăcomia (exploatându-și de multe ori angajații), dar îi sancționează pe îndrumătorii spirituali și pe vindecători dacă cer bani pentru munca lor de suflet, acuzându-i că nu sunt spirituali.

Acest mod de gândire deschide ușa exploatării empaticilor. Dacă vindecătorii și slujitorii spirituali au probleme financiare și nu sunt destul de norocoși să

găsească o muncă plătită în domeniul care se potrivește cu natura lor sensibilă, ei sunt obligați, pentru a-și plăti facturile, să asculte chemarea corporațiilor și să

accepte un loc de muncă care nu se potrivește cu scopurile sufletului lor, ajungând la epuizare în doar câțiva ani. Chiar și cei născuți între 1980 și 1995

sunt obligați să-și ia două sau trei slujbe simultan pentru a-și plăti împrumuturile pentru studii, ceea ce nu este modul ideal de a-ți începe viața de adult.

La scurt timp după experiența mea legată de cancer și de moartea iminentă, știam că trebuie să aflu ce am de făcut cu restul vieții mele. Asta se petrecea pe vremea când locuiam în Hong Kong. Nu mai lucrasem de patru ani din cauza bolii și nu voiam deloc să mă întorc în lumea corporatistă pe care o părăsisem.

Danny, soțul meu, își pierduse locul de muncă pentru că voise să aibă grijă de mine – amândoi crezuserăm că voi muri. Amândoi eram profund afectați de experiența prin care trecuserăm și prioritățile noastre se schimbaseră.

Deși nu aveam un loc de muncă, aveam foarte multe lucruri pe care le prețuiam mai mult decât banii. Acum eram sănătoasă și eram amândoi recunoscători că eu mai primisem o șansă la viață. Știam că sunt în siguranță și că nu am niciun motiv de îngrijorare, chiar dacă eram, la vremea aceea, mai săraci ca niciodată și trăiam de la o lună la alta. Știam că există cu siguranță un motiv mai important pentru care fusesem readusă la viață! „Ai daruri care te așteaptă în partea cealaltă“, îmi spusese tata. Eram sigură că avea să se întâmple ceva.

Am început să scriu despre experiența mea pe un forum, comunicând tot ce învățasem din ea. M-am gândit că poate eram menită să-mi împărtășesc experiența sau să-i învăț și pe alții ceva din ce știu. Acest gând m-a însuflețit și mi-a plăcut ideea că, poate, scopul meu era să-i învăț pe alții ceea ce descoperisem.

Am vorbit la un centru local de vindecare alternativă și am închiriat o sală pentru a desfășura un mic eveniment de comunicare a cunoștințelor mele. Am închiriat sala cu patru luni înainte de eveniment și am început planificarea. Voiam să

împărtășesc tot ce învățasem în viața supranaturală. Îmi doream ca oamenii să

știe că au șase simțuri și să le arăt cum să intre în contact cu eul lor. Am vrut să-i învăț cum să ne sporim împreună energia și că, dacă cineva din grup avea o problemă medicală, puteam să ne concentrăm cu toții energia vindecătoare –

colectiv și apoi individual – în direcția ei.

Am creat un anunț pentru eveniment, pe care l-am trimis prin e-mail prietenilor și cunoștințelor, rugându-i să-l distribuie și altora. Era în 2008, când rețelele sociale nu erau așa de prezente în viața noastră ca astăzi. Abia așteptam evenimentul și chiar credeam că era posibil să-mi fi găsit menirea – sau măcar începeam s-o descopăr. Mi se părea corect să-i învăț pe alții ceea ce învățasem eu în lumea mistică a intuiției. Apoi toată lumea mea s-a năruit din pricina unui singur e-mail de la o femeie pe nume Brenda, care se credea bine intenționată.

Brenda mi-a scris un e-mail nimicitor, în care pretindea că este o „binevoitoare“, dar mă acuza de exploatarea oamenilor vulnerabili pentru că le ceream bani să

participe la eveniment. „Cum puteți face asta?“ mă întreba ea. „Cum puteți cere bani pentru serviciile dumneavoastră? Experiența dumneavoastră la limita morții și tot ce ați învățat sunt daruri de la Dumnezeu. Profitați de oameni disperați, mai ales de cei care au avut cancer, cerându-le bani să vină la evenimentul dumneavoastră. Ar trebui să vă fie rușine.“

Acestea sunt lucrurile cu care empaticii care își oferă darurile ca servicii – mai ales în domeniul spiritualității – se confruntă în fiecare zi, fiindu-le foarte greu să

fie plătiți pentru meritele lor. Îmi ardeau urechile în timp ce cuvintele ei îmi răsunau în minte. Inima îmi bătea cu putere, iar vorbele ei mă șfichiuiau ca un bici. Entuziasmul meu a dispărut ca un balon de săpun și am rămas complet dezamăgită. În niciun caz nu voiam să fac ceva care putea fi perceput ca exploatare a oamenilor vulnerabili. Era ultimul lucru pe care mi l-aș fi dorit.

Oferam deja multe lucruri gratis online, dar nu aveam destui bani să realizez

evenimentul – micul meu eveniment – gratis. Costul sălii era prea mare, așa că l-am anulat.

La momentul acela, nu mi-am dat seama de ironia situației: Brenda era o avocată

bogată, de succes, care lucra într-o corporație, își taxa clienții cu sute de dolari pe oră și trăia într-o casă luxoasă. Și ea trăia din darurile date de Dumnezeu. (Nu uitați că Danny și cu mine, la acea dată, ne descurcam greu cu banii și trăiam de la o lună la alta, într-o căsuță modestă, într-un sat de la periferia Hong Kongului). Nu aveam sentimente negative față de ea pentru modul în care își câștiga existența sau pentru că era bogată, dar mă simțeam judecată. Nici măcar nu mă cunoștea!

Nu le impuneam nimic oamenilor. Ceea ce le ofeream îi ajuta să-și aline frica. Le propuneam un alt mod de a-și privi corpul și boala, prin intermediul căruia se puteau vedea dincolo de ea. Această perspectivă le-ar fi permis să se concentreze asupra procesului de vindecare, deoarece, cu ajutorul ei, ar fi căpătat poftă de viață și ar fi ajuns să se iubească pe ei înșiși – spre deosebire de perspectiva în care își îndreptau atenția exclusiv spre eradicarea bolii. Voiam să le dau putere și speranță celor care se confruntă cu suferința. În același timp, acționam responsabil, pentru a mă asigura că nu-i îndepărtez de la tratamentul lor medical.

Chiar dacă ce trăisem eu fusese un dar din partea divinității sau a universului, tot ce voiam era să împărtășesc aceste lucruri cu alții, încercând în același timp să

trăiesc în această lume. Ar trebui oare ca darurile care pornesc din inimă să nu fie recompensate la fel cum suntem recompensați pentru alt tip de muncă sau serviciu? Eram absolut sigură că lucrurile pe care le învățasem în lumea suprafirească pot fi de ajutor, pentru că așa îmi spuseseră cei pe care îi ajutasem deja online. Dar mi-era teamă să vin și să împărtășesc tot ce învățasem din experiența mea la limita morții, pentru că mă gândeam că și alții vor crede același lucru ca Brenda, mai ales dacă încercam să mă întrețin din această

activitate.

Foarte mulți empatici îmi spun că și ei au probleme la acest capitol. Unii se tem să ceară bani pentru serviciile prestate, iar alții au fost reclamați pentru simplul fapt că primeau bani sau pentru că măriseră tarifele. Gândiți-vă la profesori. Sunt foarte prost plătiți, dar continuă să ofere tot ce știu elevilor. Însă când profesorii cer mai mult și chiar fac grevă pentru a-și obține drepturile, sunt acuzați că

abandonează educația copiilor care sunt în grija lor. Asta este meseria lor. Așa își

ajută familiile. Dacă nu-și satisfac nevoile, nu le va mai rămâne nimic de oferit copiilor. Trebuie să-ți satisfaci nevoile, astfel încât lumina ta să nu se piardă, s-o poți dărui și altora.

Privește lucrurile altfel

Pentru ca nimeni să nu considere că exploatez oameni vulnerabili, am hotărât să

mă angajez cu jumătate de normă pe post de consultant într-o corporație, ca să-mi plătesc facturile și să mă pot dedica muncii pe care realmente voiam s-o fac, cea care venea din suflet. Când nu munceam, puteam face ce-mi plăcea –

împărtășeam și trăiam lucrurile învățate în lumea supranaturală. Am continuat să

scriu despre experiența mea, să povestesc ce învățasem – și continuam să învăț –

din ea pe forumurile online și să vorbesc pe Skype cu oameni din toată lumea pe care îi întâlneam pe aceste forumuri. Îmi plăcea atât de mult ce fac, încât, cu timpul, am început să închei din ce în ce mai puține contracte de consultanță și să petrec din ce în ce mai mult timp organizând sesiuni online de vindecare, meditații și alte experimente energetice, ajutând oamenii să-și îmbunătățească

forța energetică, dându-le speranță și putere în lupta cu boala. Nu am perceput taxe pentru această muncă – pur și simplu îmi plăcea s-o fac, dar, pentru că luam din ce în ce mai puține contracte ca să am timp să fac ce-mi place, nu câștigam prea mult.

Danny încerca să pună pe picioare o nouă idee de afaceri și niciunul nu câștigam cât să supraviețuim, dar am încercat să nu mă concentrez asupra acestui aspect, în speranța că, dacă îl ignor, problema se va rezolva până la urmă de la sine.

Eram convinsă că am revenit la viață cu un motiv anume și știam că cineva are grijă de mine.

Dar, de fiecare dată când trebuia să plătim o factură, simțeam temerile financiare strecurându-mi-se în suflet. Mă uitam cum economiile noastre scădeau încetul cu încetul. Nu știam cum o să ne descurcăm cu banii, dar nici nu știam ce altceva să

fac. Eram sfâșiată, căci chiar nu credeam că mă întorsesem din lumea suprafizică

pentru a continua să muncesc ca o rotiță în angrenajul unei mari corporații, doar ca să-mi plătesc facturile. Nu mă interesa să fac bani de dragul banilor.

Și, ca și cum toate astea nu erau de ajuns, am început să mă simt secătuită de puteri. De când începusem să dau consultații gratuite, atrăsesem mulți oameni care voiau să stea de vorbă cu mine fiindcă aveau nevoie de sprijin – mult mai mulți decât puteam ajuta. În plus, nu mă odihneam și nu-mi ofeream niciun răgaz. Dacă mă odihneam, mă simțeam vinovată față de bolnavii care voiau să

discute cu mine despre cum ar putea să se vindece. M-am epuizat și am reînceput să fiu cuprinsă de teamă. Am recunoscut vechile emoții care-mi provocaseră cancerul: frica de a nu fi disponibilă pentru toată lumea și vina că eu eram sănătoasă, iar ei nu.

„Cum să continui în felul ăsta?“ mă întrebam. „Oare trebuie să mă întorc la munca din corporație, unde nu ești judecat pentru faptul că faci bani?“ De fapt, în lumea aceea, cu cât câștigi mai mult, cu atât ești mai admirat. Dar mi se părea lipsit de sens să fi murit și să fi revenit la viață doar ca să mă întorc la o corporație lipsită de suflet. Nu știam ce să fac.

Răspunsul a venit după doi ani de zbucium. Am fost invitată la un dineu găzduit de Comunitatea Internațională a Coachilor cu sediul în Hong Kong. Evenimentul a inclus o discuție emoționantă cu un oaspete, un vorbitor motivațional pe nume Lenny Ravich, care auzise despre experiența mea la limita morții și voia să afle mai multe despre ea. Am stat lângă el la masă și mi-a ascultat povestea pe care am terminat-o astfel:

– Și tata mi-a spus să merg și să-mi trăiesc viața fără frică! Acela a fost momentul când am ieșit din comă, după care cancerul s-a vindecat. Sunt vie

și nevătămată!

Lenny s-a luminat la față și m-a întrebat:

– Și așa ai făcut?

L-am privit mirată.

– La ce te referi?

– Ți-ai trăit viața fără frică?

– Ei… mai mult sau mai puțin.

– Cum adică? m-a întrebat. Ți-ai trăit-o sau nu fără frică?

I-am răspuns că da, în cea mai mare parte, dar că, de la o vreme, problemele financiare își fac din nou loc în viața mea.

– Ai murit și te-ai întors la viață! mi-a spus. Ai avut cancer și a dispărut. Cum mai poți să te temi de ceva după asta, mai ales de faptul că nu ai destui bani?

I-am povestit despre scrisoarea Brendei și despre teama de a face bani din pasiunea mea, de a nu voi să pară că exploatez oameni vulnerabili sau bolnavi.

Lenny m-a privit uluit:

– Ai fost trimisă înapoi cu un motiv, iar tatăl tău ți-a spus să-ți trăiești viața fără

teamă! Cum de te poți întoarce la frică doar din cauza femeii aceleia? Ea aparține paradigmei de care te-ai despărțit după ce te-ai vindecat de cancer. De ce refuzi să fii recompensată de univers – orice ar însemna el pentru tine – din moment ce nu faci decât să-ți urmezi glasul inimii?

Spunea asta cu ardoare, iar cuvintele lui au avut un efect profund asupra mea.

– Tatăl tău ți-a spus să trăiești fără teamă, a continuat el. A spus că te vei vindeca, și te-ai vindecat! Deci cum poți să nu ai încredere în el? Cum poți să-l dezamăgești și să nu trăiești fără teamă, așa cum ți-a cerut?

Avea dreptate. Îmi dezamăgeam tatăl dacă nu-mi urmam glasul inimii și nu trăiam fără teamă. Mai important, mă dezamăgeam pe mine. Cum putusem să

mă îndoiesc de tata? Îmi venea să-l iau în brațe pe Lenny. De fapt, dacă nu mă

înșel, cred că l-am și îmbrățișat!

În timp ce vorbea, mi se părea că tatăl meu vorbea de fapt prin el, fără ca Lenny măcar să-și dea seama. Ceva profund s-a schimbat în mine după această

conversație și am atins un nou nivel de înțelegere a relației mele cu banii.

Mi-am dat seama că, dacă aleg să cred că nu e spiritual să fii plătit pentru munca făcută din inimă, atunci sunt nevoită să găsesc o altă muncă pentru a-mi putea plăti facturile. Convingerea că banii nu sunt spirituali m-ar fi forțat să găsesc o muncă în afara spiritualității mele, în domenii pe care le-aș fi simțit lipsite de suflet, pentru a putea să câștig bani ca să-mi plătesc facturile, în detrimentul dharmei mele, adică în detrimentul adevăratului meu scop divin.

E momentul să schimbăm vitezele!

Odată ce am văzut cât de nocivă este pentru mine credința că banii nu sunt spirituali, am putut s-o las în urmă. Ca persoană empatică, știam că, indiferent cât aș câștiga, n-aș putea să trăiesc dacă nu-i ajut și pe alții. E un lucru valabil pentru majoritatea empaticilor, inclusiv pentru tine, cel care citești aceste rânduri. Nu trebuie să-ți faci griji că riști să cazi în capcana lăcomiei. Fiind persoane empatice, ai să-i ajuți pe ceilalți în mod natural. Indiferent de situație.

Este un dat al naturii.

Am făcut atunci un legământ cu mine însămi să nu muncesc decât din inimă, pentru că era important să-mi ating scopul, să fac ce îmi dădea energie, iar dacă

aveam energie, atunci le puteam dărui celorlalți ce aveam mai bun. Era cel mai bun lucru pe care-l puteam face, atât pentru mine, cât și pentru alții – să-mi fac treaba cu entuziasm și cu pasiune. Iar pentru a continua să fac asta, trebuia să

permit abundenței să intre în viața mea. Această schimbare a modului de a gândi mi-a deschis o nouă lume. Am început prin a accepta un contract plătit pentru a ține prelegeri la un centru de sănătate al unei prietene (mă ruga de multă vreme) și, imediat după aceea, Wayne Dyer mi-a descoperit povestea pe internet și și-a pus editorii să mă caute. Restul e istorie!

Abia după ce am scăpat de teama de a fi judecată de cei care erau convinși că

banii nu sunt spirituali, lumea a reacționat și m-a sprijinit în ceea ce fac. Iată

convingerea mea: cu cât credem mai mult în noi înșine și cu cât suntem mai conștienți de propria valoare, cu atât vom atrage mai mulți bani. Astfel dobândim libertatea de a fi tot mai creativi – pentru alții, pentru noi și pentru întreaga planetă.

Sentimentul de vinovăție este o problemă comună cu care se confruntă empaticii când vine vorba despre câștiguri materiale. Se simt vinovați că fac bani în vreme ce alții se zbat la limita supraviețuirii, dar și că cheltuie bani pentru ei înșiși, câtă

vreme există foamete și sărăcie în lume. Încă o dată, de asta se pricep atât de bine să dăruiască, dar foarte puțin să primească.

Într-un seminar live pe Facebook, în care vorbeam despre vinovăție și bani, am primit mai multe comentarii de la persoane empatice aflate într-o situație financiară precară. Unul dintre comentarii suna așa: „Când sunt plătită, mănâncă

cei fără adăpost“. Cu alte cuvinte, când avea bani, ea hrănea pe oricine avea mai puțin decât ea și rămânea iar fără bani. Era un gest nobil, dar viața ei nu trebuia să fie o luptă continuă, pentru că nu-i mai rămâneau suficienți bani și pentru sine. Dacă ar fi cheltuit și pentru nevoile ei, toată lumea ar fi avut de câștigat: cu cât te iubești mai mult și cu cât ești mai convins de valoarea ta, cu atât câștigi mai mulți bani și cu atât ai mai mult pentru a împărți cu ceilalți. Pentru că, reține, banii nu sunt limitați sau finiți. Cât câștigăm depinde de cât de deschiși suntem să primim și de cât de valoroși și merituoși ne simțim.

Am fost intervievată curând de Brian Rose, care face podcastul London Real, și i-am vorbit despre empatici și despre cât de greu le e să ceară bani pentru munca pe care o fac. El mi-a împărtășit o poveste a unui student de-al său din programul

„Business Accelerator“: „Studentul era foarte empatic și întotdeauna se simțea prost când era plătit, așa că își concepea întotdeauna afacerile ca organizații nonprofit, care sfârșeau prin a-l ruina financiar“. În cele din urmă, asta i-a distrus căsnicia, iar când a început cursul meu, i-am spus: „Nu, nu, nu. Banii nu sunt răi.

De fapt, banii îți permit să ajuți mai mulți oameni“. După ce și-a modificat percepția, totul s-a schimbat pentru el și omul a devenit un antreprenor de succes. Pentru că înțelesese mesajul: întâi de toate, trebuia să se iubească pe sine.

Sunt sigură că te identifici cu problemele cu care se confrunta acest student și cu lecția pe care am învățat-o eu: când ceri bani pentru ceea ce meriți, atragi oamenii care sunt bucuroși să plătească pentru serviciile tale și oamenii cu care-ți place să lucrezi.

De la dezgust la entuziasm

Ceea ce nu înțelege majoritatea oamenilor este că marile corporații care controlează banii, pe de o parte, și empaticii care nu cer bani pentru serviciile lor și vor să facă totul gratuit, pe de altă parte, sunt două fețe ale aceleiași monede.

Care monedă este convingerea că nu sunt suficienți bani pentru toată lumea.

Empaticii care se descurcă greu, care se automartirizează, pot considera corporațiile lacome, dar sprijină același sistem al sărăciei.

Dacă lipsurile materiale și eforturile de a face bani îți afectează sănătatea, timpul, relațiile sau viața, atunci ai devenit sclavul banilor și ei te secătuiesc de energie. Cel mai mare serviciu pe care ți-l poți face ție însuți și celor din jur este să înțelegi că banii sunt buni, deci poți fi un mediu prin care banii circulă, ca să-i poți ajuta pe alții.

Amintește-ți comentariul pe care l-am primit în timpul seminarului meu live de pe Facebook: „Când sunt plătită, mănâncă cei fără adăpost". Imaginează-ți că ai fi bine plătit. Atunci mulți oameni ar mânca de pe urma ta și, în plus, ai putea să-ți porți de grijă!

Cum faci, așadar, ca banii să vină spre tine?

1. Recunoaște că ești empatic și că ai tendința să dai mult fără să primești și să te simți vinovat cu ușurință – de exemplu, când accepți bani pentru munca pe care o faci în mod natural și care se potrivește cu scopul sufletului tău.

2. Clarifică-ți scopul în viață, punându-ți întrebări de genul: Cine sunt? Ce-mi aduce bucurie? Ce mi se pare firesc să fac? Ce mă face să simt că trăiesc? Ce-mi insuflă energie? Ce activități desfășor fără plată? Ce-aș putea face în fiecare zi fără să mă epuizeze?

3. Deschide-ți canalele de primire conștientizând faptul că ești un om valoros care merită să fie răsplătit pentru că-și urmărește scopul. Iubește-te

pe tine însuți suficient ca să-ți dai voie să primești. Nu-ți iubi doar corpul fizic, iubește-te în totalitate. Iubește-ți mintea, ființa spirituală în întregime, inclusiv părțile invizibile.

Află că există, de fapt, o cantitate nelimitată de bani pe această planetă. E un fapt confirmat de înțelepți din toate timpurile, din Antichitate și până în prezent.

Dintre autorii contemporani care au scris pe această temă, îi menționez pe Stephen Covey, Wayne Dyer, Esther și Abraham Hicks, Deepak Chopra, Brené Brown și Rhonda Bryne, autoarea cărții The Secret (Secretul) – și lista ar putea continua. Îmi place această maximă sufită: „Belșugul poate fi dobândit numai

pornind de la ceea ce ți s-a dat deja“. Cu alte cuvinte, recunoștința este un mod de a ne deschide către abundență. O altă metodă este să renunțăm la restricțiile autoimpuse, cum ar fi cele despre care am discutat în acest capitol. După cum scria Wayne Dyer: „Când îți schimbi perspectiva asupra lucrurilor, se schimbă și lucrurile. Când lumea ți se pare abundentă și prietenoasă, intențiile tale sunt posibilități autentice“[3].

Având în vedere toate aceste lucruri, îndepărtează-te de idei precum: „Trebuie să

muncești din greu pentru bani“, „Banii nu cresc în copaci!“ sau „N-ar trebui să

primești bani pentru munca spirituală“. Lumea are nevoie să supraviețuiești pentru a-ți împărtăși darul. O metodă pe care eu o folosesc este să închid ochii și să-mi imaginez că-mi pun credințele limitative (cele care ne trag înapoi sau care ne apasă) într-un rucsac pe care-l țin în spate, apoi să mi-l dau jos și să-l înmânez unui ghid spiritual – Buddha, Iisus, un înger păzitor, un arhanghel, un maestru –

care este un reper pentru mine și care-mi spune: „Da, dă-mi mie rucsacul! Nu mai trebuie să-l porți. Este al meu. Îți iau această povară. Ești liber și curat. Ești liber acum să-ți exprimi divinitatea. Acum ești liber“. Fac asta în fiecare dimineață – mă eliberez de rucsacul cu griji.

1. Dă-ți seama că a fi empatic este un dar și gândește-te la tine ca la un mediu prin care circulă banii, nu ca la un dig care le blochează trecerea. Gândește-te pe ce i-ai cheltui. Cum ai avea grijă de tine ca să te asiguri că ești încărcat cu energie? Cum i-ai ajuta pe ceilalți? Ce ai face pentru oameni dacă ai avea bani?

Nu-ți fie teamă să gândești la scară mare. Nu lăsa teama de a nu avea bani să-ți limiteze visele.

2. Acum vine partea mai dificilă: după ce ai asimilat primele patru puncte, mută-ți atenția de la bani la scopul tău. Fă din acest scop prioritatea ta în viață.

Concentrează-te asupra a ceea ce ai de făcut, asupra visurilor pentru tine însuți și pentru întreaga planetă și asupra modalităților de a-ți crește energia. Dacă nu ai încă un scop, concentrează-te asupra metodelor de a-ți spori energia vitală, făcând lucruri care-ți aduc bucurie și învățând să primești.

3. Când banii încep să vină, acceptă bucuria de a-i primi! Ține-ți sub control sentimentul de vinovăție, pentru că, dacă ești sărac, nu-i poți ajuta pe alții. Cel

mai bun mod de a fi pregătit să primești mai mulți bani este să fii recunoscător și să accepți cu dragoste banii care ți se oferă.

4. Dacă ai tendința să-ți folosești toți banii pentru a-i ajuta pe alții sau pentru a avea grijă de cei dragi, neglijându-te pe tine însuți, este timpul să-ți schimbi acest obicei și să pui ceva deoparte pentru propriile nevoi sau plăceri.

Cheltuiește pentru tine fără să te simți vinovat. Făcând asta, sentimentul că

meriți banii primiți va crește în tine și-ți va da încrederea că vei câștiga și mai mult.

5. Pe măsură ce cariera sau afacerea ta începe să prospere, învață s-o iubești și dă-ți seama că și ea, la rândul ei, te iubește. Mulți dintre noi, cei care desfășurăm o activitate izvorâtă din inimă, avem tendința de a ne simți

dezgustați de afaceri și de bani, crezând că aceștia stau în calea adevăratului nostru scop. Sau ne conducem afacerile ca pe o activitate necesară, dar neplăcută. Ei bine, de când mi-am schimbat perspectiva în această privință, pot spune că afacerea mea a înflorit și mai mult!

Schimbarea s-a petrecut atunci când am realizat că afacerea mea este cea care are grijă de mine. Îmi asigură resursele de care am nevoie ca să-mi pot purta de grijă, să-mi extind familia și echipa cu care îmi ajut semenii. Pentru că afacerea mea se îngrijește de mine, mi-am dat seama că mă iubește, ceea ce a făcut ca și eu s-o prețuiesc și s-o văd ca pe ceva mai mult decât o corvoadă sau ceva dezgustător. De atunci, am început să mă bucur de dezvoltarea afacerii și să-mi placă ședințele de lucru cu echipa, dar și cele cu contabilii, să încerc să-mi dau seama cum aș putea continua s-o dezvolt ca să influențez și mai mult lumea și viața altora. Sunt de-a dreptul entuziasmată!

Te încurajez să urmezi acești pași. Nu vei da greș! Ideea este să nu mai privești problema banilor cu dezgust și să-i tratezi drept ceea ce sunt – un simplu instrument care îți îndeplinește nevoile și te hrănește pe tine și pe cei dragi, ca să

vă puteți îndeplini menirea sufletului vostru. Cu cât îți întărești această credință, cu atât vei fi mai receptiv față de abundența universului.

Ia faptul că ai dobândit bani ca pe un semn că ești pe calea cea bună. Iar dacă

banii nu vin așa cum ți-ai dori nu înseamnă că mergi pe un drum greșit, ci poate că nu a sosit încă timpul să-i primești. Dacă ești pasionat de ceea ce faci, continuă!

Asumă-ți propria putere

Scrierea acestui capitol a fost dificilă pentru mine. Cred însă că era important să

tratez acest subiect, deoarece, dacă nu deținem controlul asupra nevoilor financiare, viața noastră va fi condusă de bani – sau de lipsa lor. Eu văd

banii ca pe un simplu instrument, o formă de energie care ne servește și ne hrănește pe noi și pe cei cu care lucrăm, în timp ce noi îndeplinim menirea sufletului nostru.

Banii ne hrănesc pe mine și echipa mea, în timp ce eu deservesc omenirea.

Credința și speranța mea este că, pe măsură ce empaticii încep să câștige banii pe care-i merită și să ocupe poziții de putere și conducere atât la locul de muncă, cât și în societate, împreună vom începe să vedem mai multă egalitate financiară în lume, precum și o schimbare în modul de a ne raporta la bani. Pentru mine, empaticii și oamenii sensibili sunt cei care ar putea aduce un echilibru în lumea de azi, dominată de inegalități de tot felul. Este esențial să săpăm adânc în noi și să găsim curajul de a ne cunoaște puterea.

Cum poți face asta? Mai întâi dezvoltă-ți puterea interioară și extinde-ți cunoașterea, familiarizându-te cu conceptele prezentate în această carte. Apoi exteriorizează-te, împărtășește-ți cu alții gândurile și ideile, arătându-le tuturor cât de importante sunt încrederea în sine, cunoașterea și iubirea de sine. Ia decizia conștientă de a acționa, de a face un pas în față, de a conduce – de a solicita puterea, mai degrabă decât de a renunța la ea.

La locul de muncă, fie că ai propria afacere, fie că lucrezi într-o echipă, calea de a-ți revendica puterea și de a o exprima este aceeași, indiferent de poziția pe care o deții. Împărtășește-ți părerile, contribuie la soluții, lucrează cu ceilalți de pe o poziție plină de iubire. Dacă ești animat de o putere interioară și te bizui pe o intuiție puternică a oamenilor și a situațiilor, vei fi surprins de libertatea pe care o vei dobândi. Nu spun că vei fi mereu auzit sau că îți vei găsi calea, dar vei

începe să-ți creezi acea libertate interioară și forma exterioară de a o exprima care sunt esențiale pentru a reprezenta o forță mai mare în lume. Și ține minte, dacă te simți sufocat de un loc de muncă sau de un client, poți să le schimbi. Poți renunța la un client – cu iubire.

Este foarte important să nu mai așteptăm ca alții să ne aprobe sau să ne dea

„permisiunea“ de a acționa. Trebuie să avem încredere în valoarea noastră și să

înțelegem că e suficient să avem permisiune de la noi înșine. Aceasta este cheia.

Vreau ca empaticii să aibă mai mult succes. Mi-aș dori să văd mai mulți empatici prosperând, astfel încât lumea să fie mai bună pentru cât mai mulți oameni, iar bogăția să nu mai fie controlată de un număr foarte mic de persoane. Cred în adevărul acestui lucru. Este imperativ ca empaticii să creadă în ei înșiși și să

ceară putere. Te îndemn să faci un pas în față.

O treaptă către dobândirea puterii este să fii atent ca nu cumva să plasezi banii mai presus de alte aspecte mai importante în viață – de exemplu, relațiile, timpul, planeta pe care trăim, aerul pe care îl respirăm – toate acestea sunt lucruri pe care oamenii le sacrifică astăzi pentru bani. Cred că viața noastră ar fi mai bogată

dacă ne-am inversa prioritățile. Gândește-te ce schimbare uriașă s-ar produce.

Pe măsură ce înveți să preiei puterea și să faci față provocărilor care vin odată cu ea, e posibil să întâlnești oameni care încearcă să profite de tine sau care nu sunt de acord cu felul în care abordezi tu problemele și îți fac zile fripte fiindcă li se pare că pretinzi sau câștigi prea mult pentru ceea ce faci. Tot ce ai de făcut în asemenea situații e să-ți consolidezi puterea și să mergi mai departe. Eu, una, nu aș schimba nimic din ce-am trăit, deoarece consider că, mergând în continuare pe drumul ales, mă apropii de o poziție din care pot ajuta și mai mulți semeni, ceea ce este una dintre satisfacțiile mele cele mai mari – să ajut cât mai mulți oameni cu putință. Chemarea ta ar putea fi gastronomia, actoria sau capacitatea de a-i vindeca pe alții. Pe măsură ce îți conștientizezi puterea, vei vedea că poți să ajungi la mai mulți oameni și să te bucuri de un val de belșug, având mai mult decât suficient pentru a da și altora.

Ce-ar fi să schimbăm puțin parametrii și, în loc să dăm banilor întreaga noastră

putere și să facem din ei prioritatea noastră numărul unu, să decidem ca sănătatea – sau energia noastră vitală – să devină adevărata noastră prioritate?

Ce-ar fi să facem din cantitatea de energie vitală pe care o avem la dispoziție etalonul prioritar pentru măsurarea succesului? Cum ne-ar schimba asta calitatea vieții? Dacă banii și-ar pierde influența asupra noastră, viața noastră și lumea din

jur s-ar schimba foarte mult. Prioritățile ni s-ar schimba și ele. Pentru mine, acest proces începe cu schimbarea semnificației conceptului de „succes“ și cu schimbarea credinței că trăim într-o lume a sărăciei, unde nu există suficiente resurse pentru toți. Atunci am trăi fiind recunoscători pentru ceea ce avem, ne-am prețui abilitățile unice și contribuția la societate și ne-am exprima în mod liber și cu bucurie. Știind că suntem cu toții conectați între noi și simțind această

conexiune, deschidem calea de manifestare pentru propria noastră divinitate.

Meditație pentru belșug

Repetând aceste cuvinte, îți deschizi canalele pentru a primi și a oferi belșug.

Sunt sprijinit în fiecare zi, inclusiv financiar.

Îmi împart darurile cu lumea, mă deschid către a primi, știind că merit belșugul.

Accept să fiu un făgaș prin care se revarsă belșugul, astfel încât să-mi pot reface forțele și să-i pot ajuta

pe toți cei care îmi ies în cale.

Capitolul 9. Acceptă să spui „nu“

MANTRĂ:

Este normal să mă iubesc suficient de mult încât să spun „nu“.

Să ne deschidem către divinitatea noastră înseamnă să celebrăm divinitatea din noi. Asta poate fi o provocare. Dacă ești ca mine, atunci cred că-ți vine greu să

spui „nu“ inclusiv atunci când chiar nu vrei să faci ceva. Nu toți empaticii întâmpină dificultăți când trebuie să refuze, dar este un lucru des întâlnit printre noi, având în vedere că simțim sentimentele celor din jur și, uneori, simțim și nevoile lor emoționale, câteodată mai puternic decât pe ale noastre. Deși este bine că empaticii își oferă cu bucurie serviciile, trebuie să te întrebi dacă actul de a-i servi pe ceilalți îți crește energia vitală sau o secătuiește. Cu alte cuvinte, dacă spui „da“ din dorința reală de a spune „da“ sau doar pentru că simți că așa ar trebui, din datorie sau obligație.

Noi, empaticii, credem, se pare, că-i servim pe alții atunci când ne sacrificăm propriile nevoi spunând „da“ fără voie. Dar reținerea de a spune „nu“ ne face ori să ne scuzăm, în loc să fim asertivi, ori să facem până la

urmă lucruri pe care nu le dorim, pentru că nu avem capacitatea de a refuza. În primul caz, suntem nesinceri, iar în al doilea, ajungem în cele din urmă să ne epuizăm, să fim secătuiți de energie, încordați și, uneori, chiar să ne îmbolnăvim. Îi secătuim de energie, totodată, și pe cei din jur, mai ales pe cei cărora le pasă mai mult de noi.

Cu cât suntem mai sensibili, cu atât este mai probabil că vom simți rușine, vină

și disconfort când îi dezamăgim pe alții. Deci, dorința noastră de a-i mulțumi, cum am mai spus, are două aspecte: nevoia de a ușura problemele altora, deoarece simțim ce simt ei, și nevoia de a evita să ne simțim vinovați dacă îi dezamăgim sau nu reușim să ne ridicăm la nivelul așteptărilor.

Ignorarea propriilor nevoi un timp îndelungat – pentru a îndeplini nevoile celor pe care nu-i interesează nevoile tale – duce la resentimente și la furie reprimată.

Un studiu realizat de Centrul de Sănătate Publică T.H. Chan de la Harvard și de Universitatea Rochester a arătat că pentru oamenii care își reprimă emoțiile

riscul de moarte prematură e cu peste treizeci la sută mai mare decât media, iar riscul de a se îmbolnăvi de cancer, cu șapte la sută mai mare.[1] Deci cum își gestionează empaticii relațiile apropiate? Și care sunt capcanele pentru cei care au o relație cu noi? A fi într-o relație cu un empatic poate fi dificil pentru ambii parteneri. Empaticii au nevoie de un mediu liniștit și să petreacă mult timp în singurătate. Putem să ne sabotăm relațiile fără să vrem, încercând să fim pe placul partenerului și renunțând la limitele noastre, ceea va face din noi niște persoane subjugate. De asemenea, suntem înclinați să oferim foarte mult, suntem înțelegători și sensibili la nevoile altora și îi sprijinim necondiționat.

Dacă suntem în preajma cuiva care nu înțelege empaticii și nu ne respectă

nevoile, ne putem pierde identitatea sau, în încercarea de a menține liniștea în cuplu, putem ajunge să ne sacrificăm nevoile – și atunci apar problemele. Dacă

suntem cu o persoană ale cărei nevoi sunt foarte diferite de nevoile noastre fundamentale – poate vrea să fim împreună non-stop, poate adoră socializarea și conversațiile nesfârșite –, va fi greu pentru ambele părți. Recunoscând și respectând aceste diferențe, putem ajunge, pe termen lung, la crearea unei relații sănătoase și funcționale.

Relațiile de care trebuie să ne ferim sunt cu cei al căror interes primar este propria persoană. Narcisiștii sunt atrași în mod special de noi, pentru că vedem cine sunt cu adevărat sub masca pe care o arată lumii și vrem să-i iubim și să

avem grijă de ei. Iar ei își doresc cu disperare această iubire necondiționată. Dar, în momentul când vrem să-i înfruntăm – nu suntem de acord cu ei, le găsim o vină sau facem ceva care le amenință sentimentul exacerbat al valorii de sine –, riscăm să cedăm, din dorința de a evita un dezacord și de a nu le pierde afecțiunea.

Când doi empatici sunt împreună, conexiunea dintre inimile lor, înțelegerea reciprocă și abilitatea de a simți ce simte celălalt pot crea o relație profundă.

Dezavantajul este că fiecare partener preia disconfortul emoțional și fizic al celuilalt. Și între ei nu prea e loc de secrete; unul știe întotdeauna ce simte sau ce nu spune celălalt.

Relațiile sunt conexiuni spirituale și trebuie tratate cu iubire și înțelegere de ambele părți. Deci este extrem de important pentru empatici și pentru prietenii lor să-și exprime nevoile și preferințele și să găsească un mod de a le respecta.

Comunicarea, iubirea și respectul pot constitui o temelie puternică pentru o relație de durată.

Sentimentul de vină ca obstacol

Sentimentul vinovăției este principala piedică ce ne subminează relația cu ceilalți. El poate să copleșească ființa unui empatic. Acesta este în parte motivul pentru care ne e greu să spunem „nu“. Unul dintre cele mai importante motive pentru care eu nu puteam spune „nu“ era vina pe care o

simțeam când dezamăgeam sau abandonam pe cineva. Puneam mereu în balanță ce era mai rău: să fac ceva ce nu vreau sau să mă simt vinovată spunând „nu“. De exemplu, când aveam vreo douăzeci de ani și nu aveam partener de viață, prietena mea Tanisha, mamă singură cu doi copii mici care mergeau la școală, abia reușea să

se descurce de pe o zi pe alta. Și-ar fi dorit să iasă din nou cu cineva, dar, din cauza programului încărcat, nu avea timp decât să vadă de copii. Îi înțelegeam situația, chiar foarte bine! Mi-am imaginat că sunt în situația ei – așa cum fac empaticii în mod natural – și am simțit cât greu mi-ar fi fost. Nu mi-a plăcut ce-am simțit, deci mi-am făcut o misiune din a o ajuta, deoarece aveam nevoie ca ea să se simtă mai bine; stăteam adesea cu copiii ei când ieșea în oraș și o ajutam cu ce puteam.

Situația ei nu s-a îmbunătățit în timp, și a început să-i convină aranjamentul nostru. Eu, pe de altă parte, am constatat că i se pare de la sine înțeles ca eu s-o ajut. Mi-am dat seama că mă vede ca pe o soluție permanentă la problemele ei.

Fiind și eu o femeie singură, aveam nevoile și dorințele mele și, treptat, am început să simt că le neglijez pentru a le satisface pe ale ei. Nu o consider vinovată pe Tanisha, pentru că acesta este un tipar cu care empaticii se confruntă

adesea. Atragem oameni care au dificultăți și, oferindu-le ajutorul nostru, îi facem să se simtă așa de bine, încât nu mai au nicio intenție să schimbe situația.

Ne convingem singuri că asta fac prietenii unii pentru alții, chiar dacă, în străfundul sufletului, știm că noi nu ne-am simți bine dacă am cere asta cuiva, din cauză că ne e greu să primim ajutor de la alții. Dar iată problema: cu cât se prelungește situația, cu atât ne e mai greu să ieșim din ea, ceea ce are consecințe mai grave, care ar fi putut fi evitate sau abordate din timp. În relația cu Tanisha, resentimentele mele s-au amplificat până în momentul în care am avut o ceartă

disproporționată față de motivul care o declanșase. Lucrurile s-au calmat, totuși, iar eu am fost cea care și-a cerut scuze că izbucnisem, pentru că

motivul certei

nu justifica furia pe care o manifestasem. Nu numai că problema de fond a rămas nerezolvată, dar m-am și simțit vinovată că mă înfuriasem și avusesem resentimente față de ea. Asta m-a făcut să mă judec, să mă învinovățesc și să

cred că nu sunt o prietenă bună. Apoi am încercat să fiu o prietenă și mai bună

decât înainte, ceea ce mi-a provocat și mai multe resentimente, pentru că relația cu ea îmi solicita tot timpul și toată atenția. Tiparul acesta – resentiment, explozie de furie, sentiment de vinovăție – era recurent în multe situații din viața mea. Acest gen de situație, în care ambele părți au de pierdut, se întâlnește des la empatici. Ce mod nebunesc de a trăi și de a ne risipi energia!

Situația a atins stadiul de criză când l-am cunoscut pe soțul meu, Danny, și m-am îndrăgostit. Ieșeam cu el și petreceam mult timp împreună, și am observat că

Tanisha nu se bucură pentru mine. Am fost surprinsă. Am crezut că va fi în extaz că eram cu un bărbat care mă făcea fericită. Doar că nu mai aveam așa de mult timp pentru ea, iar ea începuse să nu-l suporte pe Danny. Am căutat să fac ceva s-o liniștesc. Ea însă, în loc să se bucure că el intrase în viața mea – singura reacție sănătoasă în situația respectivă –, m-a pus, de multe ori, să aleg între ea și Danny.

Desigur, l-am ales pe Danny și, cu multă suferință, tristețe și vinovăție în suflet, am pus capăt prieteniei cu ea. Am putut vedea adevăratul chip al acelei prietenii doar după ce se consumase. După ceva timp, Tanisha a revenit în viața mea și chiar și-a cerut scuze, însă doar atunci când a văzut că nu renunț la Danny și că

pot fi fericită și fără s-o am aproape.

Privind în urmă la prietenia mea greșit înțeleasă cu Tanisha și la alte întâmplări asemănătoare, îmi dau seama că, fiind neconflictuală și

încercând să evit certurile cu orice preț, pe termen lung cream, de fapt, și mai multe conflicte.

Evităm confruntarea deoarece ne e teamă că ne epuizează. Dar, dacă putem să

scăpăm de teamă și să ne afirmăm punctul de vedere în modul cel mai calm cu putință, totul va deveni mai ușor și vom descoperi un puternic sentiment de iubire de sine, care vine din faptul că avem grijă de noi. Dacă mi-aș fi ascultat inima mai devreme și aș fi spus ce gândesc, ar fi fost dureros, dar asta m-ar fi scutit de multă durere sufletească mai târziu.

Spune „nu“ relațiilor nesănătoase

Când ne temem să nu-i dezamăgim pe ceilalți, sfârșim prin a fi ceea ce vor ei să

fim. Această teamă de a dezamăgi ne face să dansăm după cum ne cântă alții.

Acum știu că atunci când spun „nu“ relațiilor nesănătoase, fac de fapt loc relațiilor sănătoase sau, așa cum se întâmplă adesea, determin persoanele cu care am o relație nesănătoasă să-și dea seama de valoarea relației noastre și să se implice alături de mine s-o facem mai sănătoasă.

Aș vrea să adaug un sfat în acest punct: nu aștepta și nu spera ca alții să se schimbe. Am făcut asta cu Tanisha ani de-a rândul și degeaba. Atât timp cât continuăm să fim prețuri umane, nu le oferim altora motivația de a se schimba.

Eu a trebuit să mă îndepărtez de ea. Dacă ești într-o relație centrată asupra uneia dintre părți și decizi să ieși din ea, celălalt s-ar putea să promită că se va schimba, dar nu conta pe asta. Dacă nu se schimbă, înseamnă că relația continuă

doar dacă te faci preș în fața lui. Dacă nu vrei asta, atunci îndepărtează-te. Cel mai greu este ca, atunci când cineva se ține după tine promițând că se va schimba, să nu accepți asta. În cazul meu, Tanisha a fost obligată să se

schimbe, pentru că era conștientă de faptul că eu și Danny ne iubeam mult, așa că a avut grijă să nu mă pună în situația de-a alege dacă îmi împart timpul și energia cu el sau cu ea.

Nevoia de a face astfel încât toată lumea să se simtă bine mai înainte ca tu să te simți bine este o problemă și mai mare dacă te afli într-o relație disfuncțională

sau de codependență, unde partenerul are nevoi interminabile. Sunt foarte recunoscătoare că Danny este la fel de receptiv la nevoile mele pe cât sunt eu la ale lui. N-aș putea să-mi doresc pe cineva mai potrivit pentru mine și știu că și el simte la fel.

Unul dintre lucrurile care mi-au plăcut mult la Danny încă de la început a fost faptul că m-a încurajat mereu să spun „nu“ când nu voiam să fac ceva. Voia să

fiu întotdeauna autentică și să exprim exact ceea ce simt – fără să mă judece în vreun fel, orice s-ar fi întâmplat. Nu voia să fac ceva care nu-mi plăcea doar ca să-i fac lui pe plac și îmi amintea asta tot timpul, deoarece era conștient că am această tendință. Am simțit că mă iubește necondiționat. Dar altora nu le puteam spune niciodată „nu“. Chiar și când aveam cancer mi se părea dificil să spun

„nu“. Moartea m-a lecuit în cele din urmă de această neputință: mi-am pierdut mulți prieteni, inclusiv pe Tanisha, după experiența mea la limita morții, pentru că nu m-am mai sacrificat pentru ei. Privind în urmă, știu că boala a fost modul

meu de a lupta împotriva neputinței de a spune „nu“.

Înainte să mor, atrăgeam persoane împovărate de tot felul de nevoi, cum era Tanisha. Oamenii de acest gen sunt atrași de empatici pentru că un individ mai puțin empatic ar evita o relație din care doar unul are de câștigat. Dar empaticii rămân aproape de astfel de persoane, adesea pentru că se simt vinovați dacă nu le pot salva sau ajuta. Această dinamică era istovitoare pentru mine: ori mă

epuizam îndeplinind nesfârșitele cerințe ale altora, ori mă simțeam vinovată că

mă îndepărtez. Situația în care ambele părți au de pierdut este un coșmar pentru o persoană empatică.

Hay House, fostul meu editor, deținea un post de radio unde eu aveam o emisiune săptămânală. Odată, în timp ce eram în emisie, am primit un telefon de la o femeie pe nume Loraine. Mă auzise relatând experiența mea cu Tanisha și m-a sunat să-mi povestească o situație similară în care se afla cu șeful ei, Ben.

„Era locul de muncă mult visat“, a spus ea despre postul ei de manager de proiect la o firmă de marketing. „Eram hotărâtă să fac tot ce-mi stă în putință ca să demonstrez că sunt ideală pentru el. Voiam ca toată lumea – șeful, colegii și, sinceră să fiu, chiar eu însămi – să vadă că sunt perfect calificată. Totul a mers bine încă din prima zi: anticipam fiecare cerință, făceam rapoarte, finalizam toate proiectele înainte de termen și cu buget redus, stăteam la serviciu până târziu. Pe toată durata zilei, mantra mea era: «Ce-aș mai putea să fac? Cum aș putea să-mi îmbunătățesc munca? Cum aș putea să-i fac lui Ben viața mai ușoară?» În loc să

lucrez de la 9:00 la 17:00, ajungeam la lucru la 7:30 în fiecare dimineață și plecam la 20:00. Nu-mi păsa. Îmi plăcea munca. Dar am devenit dependentă de acea stare de frenezie și de a-l vedea pe Ben zâmbind sau dând din cap aprobator. Și mă simțeam vinovată când omiteam și cel mai mic detaliu sau când plecam mai devreme decât ceilalți – mai ales decât Ben.“

Bineînțeles că Ben s-a obișnuit cu această situație, astfel că, atunci când Loraine și-a întâlnit dragostea vieții și a început să iasă la întâlniri și să plece des de la birou la o oră rezonabilă, adică 6:30, ca să fie cu prietenul ei, Ben a început să

facă remarci enervate despre faptul că pleacă „devreme“: „Aseară iar ai plecat înainte de sfârșitul programului“ sau „Nu-i frumos ce faci“. Era ridicol, pentru că

ea începea lucrul la 7:00 și întotdeauna lucra și în timp ce lua masa de prânz.

Situația a devenit insuportabilă când, cu câteva seri înainte să sune la emisiunea mea, Loraine și-a închis computerul ca să plece la 6:30, iar Ben a spus pe un ton iritat: „Data viitoare când ai de gând să pleci devreme, trebuie să mă anunți, ca să-ți dau din timp rapoartele pe care vreau să mi le faci“.

„Atunci mi-am pierdut controlul“, a spus Loraine. „Pentru prima oară. Mă privea cu atâta aroganță și ipocrizie! I-am spus: «Data viitoare când vrei să lucrez până

târziu, tu să mă anunți!» Și m-am îndreptat spre lift.“

S-a simțit minunat. Timp de cinci minute. Apoi s-a simțit vinovată că-și ieșise din fire, că nu rămăsese la birou. S-a temut de asemenea că-și va pierde locul de muncă. În dimineața următoare, a încercat să fie drăguță cu Ben, ca să se împace cu el. A început din nou să lucreze până târziu, chiar dacă știa că nu va putea continua așa. „Iată-mă din nou în punctul din care-am plecat, prinsă în aceeași buclă, vrând să lucrez mai bine, mai repede, să fiu cea mai bună“, mi-a spus ea.

În timpul convorbirii noastre telefonice, i-am spus că trebuie neapărat să

vorbească deschis cu Ben și să-i spună că are o viață personală și că nu va rezista să petreacă zi de zi atât de multe ore la birou. Trebuia să fie fermă, să-i spună

șefului că așa nu mai merge și să vadă care va fi răspunsul lui, iar dacă acesta era nerezonabil, să se gândească serios să-și caute un alt loc de muncă. Am rugat-o să sune din nou la emisiune și să-mi dea de veste ce s-a întâmplat.

După două săptămâni, am primit un telefon de la Loraine, care-l înfruntase pe Ben. Veștile bune? Șeful recunoscuse că se purtase urât în seara când ea se enervase și că profitase de firea ei bună. Îi mai spusese că o prețuiește cu adevărat și că e bucuros că ea are o relație cu cineva. Loraine fusese sinceră

cu Ben și mi-a zis că acesta a fost cel mai bun lucru pe care putea să-l facă. Și-ar fi dorit să-l fi făcut de mai demult, în loc să-și alimenteze resentimentele. În plus, acum știe cât de mult o prețuiește șeful ei! Și, mai mult decât atât, se prețuiește și ea însăși.

Testul decisiv pentru a determina dacă te afli în relația sau situația potrivită (cum ar fi un loc de muncă) este să te întrebi: „Fac toate astea pentru prietenul meu/colegii mei/șeful meu/partenerul meu deoarece îmi doresc într-adevăr să-i ajut, deoarece îi iubesc și îmi pasă de ei (sau, într-un mediu de lucru, pentru că îi plac și îi respect pe colegii mei), iar ei au într-adevăr nevoie de ajutorul meu?

Sau deoarece am impresia că ar trebui s-o fac ca să fiu considerat un om bun și ca să nu fiu judecat de ei și să mă confrunt mai târziu cu sentimentul vinovăției?“ Dacă te afli în cea de-a doua situație, atunci nu ești cinstit cu cel de lângă tine.

Imaginează-ți că tot ce a făcut prietenul sau partenerul tău pentru tine a avut la bază același motiv – s-a simțit obligat ori s-a temut că va fi judecat drept un om

rău. Cum te-ai simți dacă ai ști că el a făcut ceva pentru tine pentru că a simțit că

așa trebuie? Sau că te-a ajutat în silă? Dacă așa ar sta lucrurile și ți-ai da seama de asta, te-ai simți cu siguranță vinovat sau rănit.

O altă întrebare pe care poți să ți-o pui este: „Mi-e teamă să vorbesc cu ei despre sentimentele mele de vină și obligație?“ Cu alte cuvinte, ai putea să le spui frumos că nu mai poți continua să-i ajuți astfel și cât rău îți face asta? Dacă ți-e teamă să vorbești cu prietenul sau cu partenerul tău despre ceea ce simți cu adevărat și preferi să-ți amplifici resentimentele decât să discuți, atunci ești într-o relație nesănătoasă care, probabil, nu va sfârși bine. La fel, dacă te gândești că

el te va părăsi în caz că nu ești de acord să mai continui așa, atunci relația nu este sănătoasă și trebuie încheiată.

Dacă te îndoiești că relația pe care o ai este potrivită, acest sentiment nu trebuie ignorat. Dacă ți-e prea teamă să vorbești despre asta cu persoana respectivă, atunci relația nu ți se potrivește. Din nou, imaginează-ți cum ar fi dacă celălalt și-ar pune aceste întrebări în ce te privește. În cadrul unei astfel de relații nu ești onest nici cu el, nici cu tine.

Dacă ești într-o relație cu o persoană la care ții cu adevărat, atunci când ea trece prin momente grele – este grav bolnavă sau se confruntă cu o situație dificilă –, nu-ți dorești decât să-i fii alături. Și chiar dacă ar trebui să pleci undeva, știi că

nu te-ai gândi decât la dificultățile prin care trece. Dar, dacă soția, partenerul sau prietenul suferă, iar tu simți: „Chiar nu vreau să fiu aici! Sunt singurul care stă

mereu cu el și-l ajută, în timp ce alții își văd de treburile lor. Poate ar trebui să

rămân, pentru că nu vreau să înfrunt judecata lor mai târziu, dar aș vrea să fiu în altă parte sau cu altcineva“, atunci cu siguranță ești într-o relație nepotrivită.

De exemplu, eu știu că, dacă Danny ar avea acum o problemă – o traumă fizică

sau de altă natură –, n-aș vrea să plec de lângă el. N-aș precupeți niciun efort să-l ajut și n-aș simți nici vină, nici obligație, pentru că îl iubesc și fericirea lui înseamnă totul pentru mine. Iar dacă aș avea nevoie de o pauză ca să-mi încarc bateriile, aș putea să-i spun asta fără teamă, pentru că este destul de empatic ca să-mi înțeleagă nevoile. Ne cunoaștem atât de bine nevoile și emoțiile, încât nu ne suprasolicităm unul pe altul. Ne încurajăm reciproc să facem ce ni se pare potrivit pentru a fi fericiți și comunicăm liber, fără teama că celălalt va fi dezamăgit sau că va întrerupe relația. Fiecare dorește binele și fericirea celuilalt.

Când aveam cancer, Danny a stat cu mine sută la sută din timp și nu s-a simțit

nicio clipă obligat. Mi-a spus că nu voia decât să fie alături de mine. Dacă tu și partenerul tău nu simțiți asta unul pentru celălalt, e mai bine să fiți sinceri decât să rămâneți împreună din obligație.

Ce faci cu sentimentul de vinovăție când spui „nu“

Acum, că înțelegi cât este de important să spui „nu“, trebuie să înveți cum să

abordezi sentimentul de vinovăție care ar putea decurge de aici. După cum am mai spus, sentimentul de vinovăție pare să fie unul dintre motivele cele mai importante pentru care oamenii spun „da“ când de fapt vor să spună „nu“. Ne sacrificăm pe noi înșine, ne sacrificăm sănătatea și starea de bine din cauză că ne simțim vinovați față de alții – mai ales noi, femeile și mamele empatice. Nevoile tuturor sunt prioritare – ale soțului, ale copiilor, ale prietenilor și ale oamenilor fără adăpost.

Noi, empaticii, ne simțim vinovați când stabilim anumite limite pentru a ne proteja – chiar și față de cei care ne rănesc. Ne simțim adesea vinovați dacă îi judecăm pe oamenii toxici și ne este foarte dificil să ne protejăm în relația cu ei.

Ne simțim vinovați când suntem fericiți sau când ne merge bine. Ne simțim vinovați chiar și când n-am făcut nimic greșit, n-am rănit pe nimeni și am obținut fericirea sau succesul pe drept. Ne simțim vinovați când ne simțim bine. Vai!

Aceasta este o vină prost înțeleasă; empaticilor trebuie să li se amintească

frecvent că succesul și bogăția lor sunt câștigate în mod cinstit și pe merit.

După multe încercări și eșecuri, am găsit niște instrumente utile în gestionarea sentimentului de vină, care au funcționat în cazul meu: 1. Acceptarea și conștientizarea. Asta înseamnă să fii conștient de partea ascunsă

a condiției de empatic (teama, vina prost înțeleasă, negarea de sine) și să te împaci cu ea. Nu te mai judeca pentru faptul că te simți vinovat și pentru că

ești sensibil sau pentru că vrei să-i mulțumești pe ceilalți și învață să-ți accepți aceste trăsături ca fiind reversul darurilor pe care le ai.

2. Alege cea mai bună variantă. Când ești în situația bine cunoscută în care ambele părți au de pierdut, blocat între nevoia de a avea grijă de tine și sentimentul de vină că ai abandonat pe cineva, pune-te în ambele situații și vezi ce simți. Imaginează-ți-le pe amândouă, ca să vezi care dintre ele pare să fie și un pic mai bună sau mai autentică. Chiar dacă rămâi cu sentimentul de vinovăție, s-ar putea să te simți mai bine așa decât să te faci preș în fața altora și să-ți ignori nevoile.

3. Dacă rămâi cu o urmă de sentiment de vinovăție după ce ai descoperit urmând pașii 1 și 2, pune-te în poziția observatorului. Încearcă să-ți observi vina, agi-litatea în evitarea conflictelor și efortul pe care îl depui pentru asta. Observă-ți apoi propriile sentimente și emoții, ca și cum ai fi în afara trupului tău. Dă-ți seama ce simți la nivelul corpului și unde anume. Observă temele comune din viața ta care produc aceste sentimente. Identifică tiparele. Observă-te ca și cum ai privi pe altcineva. Mie mi-a fost mai ușor să fac asta după experiența mea la limita morții, dar cred că oricine poate s-o facă prin exercițiu. Redu impactul fizic al acestor emoții asupra corpului tău. Diminuează-ți vinovăția, acest sentiment covârșitor, stresant și înspăimântător.

4. Dezvoltă-ți un limbaj amabil pentru cazurile în care vrei să spui „nu“. Te va ajuta în situațiile conflictuale. Dacă ești ca mine, e posibil să urăști conflictele.

Așa că e important să știi să le eviți. Iată câteva lucruri pe care le spun eu când mi se cere un lucru pe care nu vreau să-l fac, cel puțin nu imediat:

• Lasă-mă să mă gândesc și te anunț eu.

• Trebuie să mă gândesc la asta. E vreo problemă dacă nu mă hotărăsc imediat?

• Mă bucur că m-ai rugat pe mine, dar am prea multe de făcut acum și trebuie să

mă gândesc și la mine, deci trebuie să te refuz.

• M-am gândit la ce mi-ai cerut. Acum nu este un moment potrivit pentru mine să fac asta, dar îți mulțumesc că te-ai gândit la mine.

5. Învață să primești! Știu, știu – insist asupra importanței lui a primi.

Conștientizează că ți-e greu să primești și deschide-ți canalele de primire.

Acceptă să primești cadouri și belșug. Consideră că este normal să primești iubire. Învață să primești bunăstare, afirmând cu tărie lucrurile în care crezi și spunând „nu“ atunci când vrei să spui „nu“. Trebuie să înveți să primești ca să-ți poți încărca bateriile – și astfel vei avea energie să fii sincer cu tine însuți și să

poți spune și „nu“, să nu te legi de cineva doar ca să nu-l dezamăgești și să poți continua să fii o forță a binelui pe această planetă.

6. Ține un jurnal. A-mi așterne sentimentele pe hârtie este pentru mine o activitate cathartică, care mă ajută să-mi descarc multe emoții înăbușite. Pe deasupra, un jurnal te ajută să devii propriul tău observator, după cum am arătat la punctul 3, deci să te eliberezi de emoții; în plus, poți să recitești ce-ai scris după câteva săptămâni sau luni și să vezi cât de departe ai ajuns.

7. În sfârșit, un pas extrem de important este să te iubești pe tine însuți pe tot parcursul acestui proces. Nu te mai învinovăți! Iubește-te mai mult și râzi de tine însuți. Râzi de sentimentul de vină pe care-l ai atunci când spui „nu“. Râzi de tot ce-ți trece prin cap înainte de a refuza sau de a abandona pe cineva. Discută liber cu alții despre aceste lucruri – despre complexitatea sentimentelor care se manifestă când te ferești de confruntare, despre teama de a nu reuși sau de a-i dezamăgi pe alții, despre vinovăție, vinovăție și iar vinovăție. Ceilalți se vor simți înviorați. Un semn că te iubești și te accepți este să poți vorbi despre aceste lucruri și să nu le mai consideri probleme atât de arzătoare. Să știi că ești o persoană puternică, dar ai putea fi și mai eficientă dacă nu te-ai judeca așa de aspru sau n-ai mai lăsa sentimentul vinovăției prost înțelese să te influențeze.

Aceste șapte puncte te pot ajuta nu numai să stăpânești și să tratezi sentimentul de vinovăție greșit înțeleasă, ci și să-ți reduci anxietatea, stresul și suferința care vin din acest sentiment și din dorința de a evita conflictul.

Vreau să subliniez impactul pozitiv pe care-l poate avea asupra vieții tale simplul fapt că dobândești mai mult autocontrol și deprinderea de a spune „nu“, refuzând ceea ce nu-ți face bine. Doar această abilitate te face mai autentic și-ți permite

să-ți modelezi o viață care reflectă cu adevărat cine ești!

Meditație pentru situațiile în care vrei să spui „nu Poți să-ți șoptești aceste cuvinte chiar în timp ce-ți cauți curajul de a spune „nu“.

Mă respect pe mine însumi conectându-mă la sistemul interior de îndrumare.

Îmi permit să spun «nu» fără să mă simt vinovat.

Dacă spun „nu“ nu înseamnă că sunt o persoană rea. Dimpotrivă, sunt o persoană mai autentică.

Îndepărtarea de tot ce îmi este străin îmi permite să mă eliberez și să-mi asum în totalitate eul meu care

se trezește, în sfârșit, la viață.

Capitolul 10. Depășirea diferențelor de gen MANTRĂ:

Îmi asum propriul gen.

Trăim de multă vreme într-o paradigmă a dominanței genului masculin și vedem repercusiunile oprimării energiei feminine (pe care o au și bărbații, nu doar femeile), deci e timpul să înclinăm balanța în cealaltă direcție, pentru a crea un echilibru.

Femeile empatice ar putea persista într-un anume statu-quo pentru a evita să se simtă vinovate, să simtă dezaprobarea altora sau să abandoneze pe cineva.

Bărbații empatici suferă și ei, dar mai mult dintr-o prejudecată de gen inversată –

nu sunt destul de „masculini“.

Eu am crescut într-un mediu cultural în care m-am confruntat cu o imensă

disparitate de gen. Credeam că femeile sunt inferioare bărbaților, și această

convingere nu m-a părăsit până la vârsta adultă. Este o parte a paradigmei culturale indiene că femeile trebuie să fie îngrijite de bărbați, pentru că sunt vulnerabile și prea sensibile. Începem prin a fi îngrijite de tații noștri și se așteaptă de la noi să rămânem acasă cu părinții până ce ne căsătorim, urmând ca apoi să fim îngrijite de soți.

Ca adultă, înainte de a mă căsători, dacă ieșeam seara cu prietenele, trebuia să fiu însoțită – de fratele meu sau de cineva de încredere cunoscut de familie. Toate treburile casnice îmi erau atribuite mie, nu fratelui meu. Când îi întrebam pe părinți de ce el nu trebuie să ajute la spălatul vaselor sau la bucătărie, mi se răspundea: „Pentru că tu ești fată și el e băiat“. Cât privește leadershipul, am fost educată să cred același lucru – bărbații sunt lideri, iar dacă femeile vizează

poziții de putere sau de conducere, sunt considerate indezirabile. Doctor, om politic, prezentator de știri – acestea sunt meserii pentru bărbați.

Rolurile de sprijin – asistentă, secretară, infirmieră – le sunt rezervate femeilor.

Dacă ești crescută într-o asemenea cultură, gândește-te la mesajele pe care aceasta ți le-a transmis. Gândește-te la tipul de prejudecăți pe care ni le formează: că avem nevoie să fim protejate tot timpul de bărbați pentru a ne dezvolta – ceea ce ne face să ne îndoim de capacitatea noastră de a gândi, reacționa și crea. Un astfel de context cultural ne face să ne îndoim de propria noastră putere. Ne face să ne îndoim de propriile emoții și reacții.

Această concepție părtinitoare asupra genului există, de fapt, în toate culturile.

Mulți spun că în cultura occidentală, mai ales în cea americană, femeile nu au de ce să se plângă, că s-au eliberat de aceste prejudecăți. Și este adevărat într-o anumită măsură, dar nu până la capăt.

La urma urmei, în Statele Unite, până în 1973, femeile nu aveau dreptul să aibă

card de credit sau să facă un împrumut la bancă fără semnătura tatălui sau a soțului. Puteau fi cele care câștigau cel mai mult din familie, nu conta asta. Treci dincolo de aparențe și vei vedea că nu s-au schimbat prea multe. Pentru o muncă

egală cu a bărbaților, noi primim 80 de cenți, iar ei, un dolar – și uneori primim doar 49 de cenți, dacă luăm în calcul pierderile salariale și promovările ratate pentru că suntem nevoite să ne luăm mai multe concedii ca să avem grijă de familie și de cei dragi.[1] Adesea, ne lipsește încrederea în noi când vrem să

accedem la un post de conducere, chiar dacă suntem mai calificate decât colegii noștri bărbați. Mă gândesc mereu la faimosul raport intern de la Hewlett Packard, potrivit căruia femeile candidează pentru un loc de muncă doar dacă

îndeplinesc calificările necesare în proporție de sută la sută, în timp ce bărbații pot candida îndeplinindu-le în proporție de numai șaizeci la sută.

Și, cu toate că lumea progresează, încă există o prăpastie între genuri. Raportul referitor la diferențele dintre genuri elaborat de Forumul Economic Mondial afirmă că, după cum merg lucrurile în prezent, diferența globală de gen se va sfârși în 61 de ani în Europa Occidentală, în 70 de ani în Asia de Sud și în 165 de ani în America de Nord.[2] După părerea mea, discrepanța se estompează mult prea lent.

Această condiționare și aceste prejudecăți culturale sunt greu de depășit și ne pot forma credințe false, de tipul: „Eu nu contez“, „Nu sunt destul de bună“, „Nu valorez nimic dacă nu am un bărbat puternic lângă mine“, „O femeie căsătorită

este mai valoroasă decât o femeie singură“ și așa mai departe. Prejudecățile culturale de gen sunt mai degrabă niște filtre decât niște adevăruri. În afara realității noastre tridimensionale nu există prejudecăți de gen, pentru că nu există

gen – doar energie, care nu este nici masculină, nici feminină. Genul este o parte a biologiei noastre pe această planetă, cu scop de reproducere. Dacă înțelegem acest lucru, putem să vedem mai clar care sunt prejudecățile de gen și restricțiile generate de aceste filtre greșite – și că trebuie să ne eliberăm de ele.

Mireasa fugară

Cu toate că procesul de eliberare poate fi dificil, este mult mai ușor când îl abordăm de pe o poziție de putere. Această putere vine din ceea ce suntem cu adevărat. Poate fi extrem de dureros să ne împotrivim prejudecăților fără iubire de sine, fără încrederea în forțele proprii și fără pacea interioară care vine odată

cu ea.

Am spus deja că, în ce mă privește, așteptările erau să devin o bună soție pentru bărbatul potrivit, pe care mi l-ar fi ales părinții. El trebuia să provină din aceeași cultură, să aibă aceleași valori și să fie din aceeași clasă socială. Cel mai important lucru pe care puteam eu să-l fac era să devin atrăgătoare pentru bărbați. Am purtat cu mine această condiționare până am murit. Din păcate, pentru că femeile sunt mai puțin prețuite în societatea indiană tradițională dacă

sunt singure, vânarea unui soț începe de timpuriu.

Când eram adolescentă, părinții au început să mă pregătească să devin o bună

soție. Am învățat să fiu servilă, supusă, ascultătoare, dezirabilă și pricepută la treburile casnice. N-aveam să pot lucra sau studia dacă viitorul meu soț și familia lui nu mi-ar fi permis, pentru că, potrivit culturii indiene tradiționale, când te căsătorești, intri într-o familie nouă și trăiești alături de părinții și de frații soțului. În concluzie, femeia ascultă de tatăl ei până se căsătorește, apoi ascultă

de soțul ei pentru tot restul vieții.

Această perspectivă m-a îngrozit. Am simțit-o ca pe o moarte emoțională. Voiam să fiu eu însămi, liberă să-mi găsesc o meserie pasionantă. Voiam, de asemenea, să călătoresc prin lume, să-mi urmez visurile mărețe și să-mi câștig singură

banii. Voiam să-mi găsesc propriul drum. Ultimul lucru pe care mi-l doream era să mă căsătoresc cu un bărbat ales de alții. Eram o romantică incurabilă care visa să se îndrăgostească de alesul inimii ei.

Mă uitam cum prietenele mele indiene se căsătoreau rând pe rând (una la șaptesprezece, alta la nouăsprezece ani). Cele mai multe așteptau cu nerăbdare să

se mărite, chiar și cu un bărbat ales de părinții lor, din categoria permisă. În timp ce ele se așezau la casa lor, lumea îi întreba pe părinții mei de ce fiica lor încă e singură, ceea ce însemna că nimeni nu mă voia. Am început și eu să mă îndoiesc că sunt dezirabilă când am văzut că prietenele mele, aflate în aceeași situație ca mine, nu puneau la îndoială aceste obiceiuri matrimoniale; de fapt, erau încântate de ceva care pe mine mă îngrozea.

Era un model comportamental care avea să persiste în mintea mea zeci de ani.

Am căzut pe gânduri și am început să cred că e ceva în neregulă cu mine.

Incapacitatea de a-mi revendica atunci propriul drum și propria putere m-a făcut să mă simt însingurată, neînțeleasă și speriată că voi trece singură prin viață. Am oscilat între nevoia de autoafirmare și dorința de a-mi liniști familia; am spus

„da“ când voiam să spun „nu“ lumii din jurul meu; am stat în umbră în loc să

pășesc în lumina reflectoarelor.

În cele din urmă, după ce am împlinit douăzeci de ani, am fost de acord cu o căsătorie aranjată, doar ca să fac ceva și mai nebunesc și mai șocant decât să-mi vopsesc părul roz în anii ’80. În ultimul moment, chiar înainte să aibă loc nunta, mi-am auzit vocea interioară: „Nu face asta! Nu te reprezintă! Nu pentru asta ai venit pe lume!“ Și am fugit.

Nunta trebuia să aibă loc în Bombay și era un eveniment bine organizat, cu rude venite din toată lumea. Se rezervaseră localul și serviciile – fotografi,

mâncare, cântăreți și așa mai departe. Ca la toate nunțile indiene, erau pregătite cel puțin șapte ceremonii. Renunțarea la această nuntă a fost o decizie foarte grea, dar n-am găsit altă soluție. Eram logodită de opt luni, pe care le petrecusem încercând să fiu așa cum voia familia. În acest timp, trebuise să obțin aprobarea logodnicului meu și a părinților lui pentru toate deciziile mele mai mult sau mai puțin importante, de la alegerea hainelor pe care le purtam zilnic până la rețetele pe care aveam să le gătesc după ce ne căsătoream. Obosisem deja înainte de nuntă. Mai mult, datorită principiilor logodnicului meu și ale rudelor sale, nu puteam să am un serviciu, nici să câștig bani, să călătoresc sau să-mi îndeplinesc visurile.

Să accept o astfel de căsătorie era ca și cum aș fi sărit din lac în puț. După cum am spus, o căsătorie indiană aranjată presupune nu doar să te căsătorești cu bărbatul ales, ci și să te pricopsești cu toată familia lui. Rolul meu de noră era

parte integrantă a acestei alianțe, mai ales că urma să locuiesc în casa socrilor, și se părea că rudele mele prin alianță erau și mai stricte decât tatăl meu!

Cu trei zile înainte de nuntă, neputând să-mi liniștesc furtuna din inimă, am hotărât să mă destăinui mamei. I-am spus că, după opt luni, eu nu-mi cunosc logodnicul. Părinții lui mi-au controlat viața mai mult decât el, pregătindu-mă să

fiu soția indiană perfectă, învățându-mă cum să-i gătesc mâncărurile preferate și cum să port hainele indiene. Gândul de a-mi petrece noaptea nunții cu un om pe care nu-l cunoșteam mă speria mai mult ca orice.

Ca o adevărată eroină, mama m-a luat în brațe și m-a alinat, spunându-mi că ea nu mă va obliga să trec prin asta. Pe de altă parte, eram îngrozită de modul în care vor reacționa rudele mele prin alianță și toți invitații care veniseră pentru nuntă; ca să nu mai spun că trebuia să rezolvăm situația cu localul, cu furnizorii și toate celelalte! Mama a spus că se va ocupa ea de tot și că va vorbi inclusiv cu familia logodnicului meu, asigurându-se că rudele și invitații vor primi explicații și vor fi compensați, la fel și cei de la restaurant și restul furnizorilor. A luat totul asupra ei, reproșându-mi doar că nu-i spusesem mai demult ce am pe suflet.

Așa cum era de așteptat, când mama a vorbit cu ei, logodnicul meu și rudele lui au pălit și au acuzat-o că mă răsfață. A izbucnit un mare scandal, în care ei i-au spus mamei să mă certe și să mă oblige să merg la templu în ziua nunții. Mama a spus că nu va face așa ceva.

N-am avut curajul să rămân să le văd reacția. Știam că mă vor căuta, așa că am fugit și m-am ascuns acasă la cea mai bună prietenă, care trecuse și ea printr-o căsătorie aranjată la vârsta de nouăsprezece ani, lucru pe care îl regreta nespus, iar acum suporta consecințele. Locuia atunci în Bombay și m-a primit la ea.

Familia logodnicului a venit la prietena mea să mă caute, dar eu m-am ascuns în dormitor în timp ce ea vorbea cu ei. Nu puteam să plec de acolo, deoarece mă

așteptau afară, în stradă, fiind convinși că sunt înăuntru. Am stat la ea o lună, până ce lucrurile s-au mai calmat și până ce au plecat la casele lor toate rudele venite de peste ocean.

Fuga de la nuntă poate părea o mișcare curajoasă, dar, în multe privințe, este o reacție „de manual“ pentru un empatic. Fiindcă n-am avut curajul să spun

„NU“ – fiindcă n-am vrut să-i dezamăgesc pe oameni sau să dau naștere unui conflict –, m-am afundat în negare și am fost de acord cu o căsătorie aranjată.

Dar, când a sosit momentul să iau taurul de coarne, am fugit, ceea ce a produs mai multă dezamăgire și un conflict mai mare – exact ce voisem să evit inițial, când acceptasem voința celor din jur. Oricum ai lua-o, eram prinsă într-o situație insuportabilă. Iar tot tărăboiul care a urmat a adus rușine și familiei mele, și celei a mirelui.

Când părinții au împins-o să accepte o căsătorie aranjată, mama mea a jurat că, dacă va avea vreodată o fiică, nu-i va impune niciodată aceleași obligații. După

ce s-a căsătorit cu tata, a trebuit să-și ascundă adevăratul suflet, așa că nu s-a supărat pe mine când n-am vrut să fac acest pas și nu mi-a înăbușit latura rebelă.

Până la urmă, chiar m-a susținut atunci când am fugit. Familia noastră extinsă a acuzat-o că mă răsfață, pentru că nu m-a pedepsit și nu mi-a închis ușa casei părintești, ca să fiu obligată să mă întorc la logodnic. Mama a adoptat o atitudine blândă, încercând să obțină aprobarea tatălui meu și să-mi fie alături. Nu m-a învinuit și nu m-a judecat niciodată, nici când părea că toată lumea, inclusiv tata, era împotriva mea. M-a apărat în fața tuturor și a fost alături de mine, oscilând între limitările noastre culturale și visurile mele.

Dacă mama nu s-a ferit niciodată să-mi arate că mă aprobă, tata a făcut-o din plin. A trebuit să fac un mare efort ca să-i câștig aprobarea, iar, odată obținută, ea n-a fost definitivă. Așa că m-am străduit s-o păstrez, făcând pentru asta eforturi și lucruri care nu mă caracterizau. Când simțeam că nu mai am aprobarea lui, mi se părea că e vina mea, că am făcut ceva greșit care l-a rănit. Orice lucru mărunt îi declanșa dezaprobarea și îl făcea să-și retragă iubirea faptul că puneam pe peretele dormitorului un poster în mărime naturală cu un star pop sau că

vorbeam cu o prietenă seara târziu. Erau lucruri normale pentru un adolescent, dar reacțiile tatălui meu la toate astea erau exagerate. Se enerva nu doar pe mine, ci și pe mama, acuzând-o că mă răsfață. Furia lui mă făcea să mă simt vinovată, și mă dădeam iar peste cap încercând să fac tot ce-mi stătea în putință să fiu o fiică bună, să-i câștig din nou aprobarea.

Când treceam de linia roșie – fie stăteam afară până mai târziu decât aveam voie, fie mă întâlneam cu băieți care nu făceau parte din cultura noastră, fie mă

îmbrăcam ușor provocator –, tata se înfuria pe mine și pe mama. Asta mă făcea să mă simt îngrozitor și să mă învinovățesc și mai tare. Respectam limitele impuse și mă conformam normelor oprimante ale tradiției culturale indiene nu pentru că mi-era frică de tata, ci pentru că nu voiam să creez turbulențe în relația părinților mei. Asta a devenit o dublă povară

emoțională, de care nici măcar nu eram conștientă la vremea aceea. Atunci, în cultura mea, o femeie nu părăsea

casa părinților înainte de a se căsători, deci pentru mine nu exista posibilitatea să-mi găsesc un serviciu și să mă mut de acasă. Relația zbuciumată dintre mine și tata a continuat până la moartea lui. Problemele noastre nu s-au rezolvat decât atunci când l-am întâlnit pe lumea cealaltă, în timpul experienței mele la limita morții.

Când spargi tavanul de sticlă

Atunci când am murit, mi-am dat seama că pe lumea cealaltă nu există genuri.

Asta pentru că nu există biologie. Acolo suntem doar ființe spirituale. Suntem mult mai impunători decât ai putea crede. Suntem puternici. Aceste calități fac parte integrantă din ceea ce suntem, parte din ființa noastră iubitoare, componentă a conștiinței universale. Vrem să ne bucurăm de aceste calități și în viața noastră fizică. Empatia și sensibilitatea, siguranța de sine, masculinitatea și feminitatea – toate astea sunt la fel de importante în formarea noastră ca întreg: gândiți-vă la opușii yin și yang. În lumea spiritului, aceste două aspecte nu sunt judecate ca fiind pozitive sau negative. De fapt, acolo nu există niciun fel de judecată. Punct!

Părea foarte natural ca lucrurile să fie așa! Și corect! Ceva ce părea greșit când eram mică căpătase sens și claritate în timpul experienței mele la limita morții.

Mi-am dat seama că rolurile pe care le interpretăm – rolurile de gen pe care le-am învățat – sunt doar roluri culturale. Rolurile pe care le jucăm pe plan emoțional – vina pe care o poartă femeile dacă merg la serviciu, sacrificiul de sine (opus iubirii de sine) pe care suntem învățate să-l practicăm, suprimarea egoului, pentru care femeile trebuie să facă eforturi mai mari decât bărbații –

toate acestea sunt condiționări culturale. Dar experiența din lumea supranaturală

mi-a arătat că este posibil – și extraordinar – să fii eliberat de restricțiile culturale și de gen.

Soțul meu, Danny, s-a priceput mereu mai bine la treburile casnice decât mine, dar, înainte să mor, în loc să văd ce minunată este această îndemânare a lui Danny, o consideram o deficiență a mea. Era o sursă de jenă pentru

mine, pe care încercam s-o ascund când ne vizitau prietenii și familia. Totuși, după experiența

pe celălalt tărâm, am devenit mândră de modul în care Danny conducea gospodăria, în timp ce el glumea pe seama incompetenței mele domestice (desigur, fără a fi răutăcios).

Aici, pe Pământ, ambele genuri sunt la fel de importante. Ca în cazul lui yin și yang, dacă lipsește unul, apare un dezechilibru. În calitate de persoană empatică

și, deci, mai emotivă decât alții, te încurajez să consideri că toate superputerile tale sunt puncte forte. Fie că ești bărbat sau femeie, transsexual, gay sau heterosexual – acceptă-te și fii tu însuți. Etichetăm sensibilitățile noaste drept calități feminine și așa și sunt, dar în sensul că țin de yin. N-ar trebui să le acordăm un gen; sunt la fel de importante ca și calitățile care țin de yang, atât de apreciate în paradigma noastră, precum: fermitatea, hotărârea, încăpățânarea, agresivitatea și duritatea.

Sunt mulți bărbați empatici care adoptă calitățile bazate pe sensibilitate, dar nu și le arată de teamă că ar putea fi considerați slabi. Pe de altă parte, sunt femei care cred că trebuie să devină asemenea bărbaților ca să aibă succes în această lume.

Vreau să știi că nu e adevărat. Astăzi avem nevoie de aceste calități feminine mai mult ca oricând.

Avem nevoie de mai multe modele feminine. Avem nevoie de femei mai puternice, care își etalează calitățile feminine și sunt modele pentru celelalte femei. Te încurajez să-ți accepți egoul, pentru că ai nevoie de el în momentul în care preiei roluri de conducere. Egoul nu este dușmanul tău. Dușmanul este suprimarea conștiinței spirituale, a misticului interior și a legăturii tale cu rețeaua conștiinței universale. Dacă ești o persoană empatică, cu conștiință spirituală și cu o empatie ieșită din comun, trebuie să-ți accepți egoul pentru a înțelege că

mesajul tău este important și că are nevoie să fie împărtășit – desigur, dacă simți că este alegerea ta să faci asta.

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat este să caut mereu să fiu autentică fără

nicio remușcare – indiferent de genul meu. Te invit să faci același lucru.

Acceptă-te așa cum ești. Acceptă-ți forța și darurile. Pe de altă parte, dacă nu ești bun la ceva – la matematică sau ortografie –, nu-ți fie teamă să recunoști. Sper să

descoperi, așa cum am făcut eu, că cu cât te accepți mai mult fără să te judeci, cu atât te vei teme mai puțin de judecata altora. Și, în felul ăsta, vei fi și mai puternic.

Meditație pentru acceptarea propriului gen Ai atât de multe de dăruit lumii! Aceste cuvinte te vor ajuta să te accepți în totalitate – să-ți asumi yin-ul și yang-ul din tine.

Sunt împăcat cu mine însumi și îmi dau seama că sunt ceea ce sunt dintr-un motiv anume.

Genul meu este perfect.

Tot ceea ce sunt este folositor și prețuit în această viață fizică.

Îmi permit să mă exprim pe deplin și în mod autentic.

Îmi accept forța fără să mă simt vinovat.

Îmi accept și îmi hrănesc corpul fără să-mi fie rușine.

Capitolul 11. Trăiește fără frică

MANTRĂ:

Îmi trăiesc viața fără frică.

Când am murit, tata mi-a spus să-mi trăiesc viața fără frică – și asta fac acum.

Așa cum am învățat în timpul experienței mele la limita morții, asta este ce trebuie să facem în această viață – să fim noi înșine, să ne iubim așa cum suntem și să ne trăim viața din această perspectivă. Să trăim fără teamă înseamnă să ne exprimăm sinele autentic. Înseamnă să ne acceptăm gândurile, atât pe cele negative, cât și pe cele pozitive. În paradigma celor cinci simțuri, ne suprimăm anumite gânduri care nu se potrivesc cu modul de gândire universal acceptat.

După ce am lucrat cu atât de mulți empatici, am aflat că și noi ne suprimăm gândurile din cauza abilității noastre de a-i citi pe alții. Credem că ei ne pot citi la fel de ușor cum putem noi să-i citim. Prin urmare, ne înăbușim gândurile, ne punem o carcasă protectoare în jurul nostru și ne ascundem.

Mai există și tirania gândirii negative – ideea că, dacă avem un gând negativ, chiar și pentru puțin timp, îl vom face să se manifeste în lumea reală. Această

frică poate fi acaparatoare mai ales pentru empatici, deoarece suntem foarte predispuși la puterea sugestiei. Pe vremea când mă luptam cu cancerul, toată

lumea vorbea despre legea atracției. Era foarte la modă subiectul. Nici nu mai țin minte câți mi-au spus: „Ai atras cancerul“, „Gândurile tale au atras cancerul“,

„Gândurile negative atrag o realitate negativă“. Iar eu nu înțelegeam. Cum adică? Fusesem mereu o persoană optimistă. Fusesem mereu ființa veselă la care venea toată lumea când avea nevoie de o încurajare. Aveam prieteni care uneori erau triști, treceau printr-o pasă proastă sau erau răutăcioși – dar eu nu fusesem niciodată așa. Eu eram cea care înveselea pe toată lumea. Voiam ca toată lumea să mă placă, îți amintești?

Când încercăm să ne suprimăm gândurile și emoțiile, mesajul pe care ni-l transmitem este următorul: „Nu sunt destul de bun, deci trebuie să anihilez această parte din mine“. Suprimăm o parte din ceea ce suntem cu adevărat, iar

acesta este un lucru nesănătos. Să ne monitorizăm toate gândurile – anihilându-le sau lăsându-le să se manifeste unul câte unul – înseamnă să le judecăm și deci să

ne judecăm pe noi înșine. Este un mod de viață mai degrabă fals decât autentic.

De asta trebuie să ne ferim să adoptăm concepte legate de legea atracției fără să

le înțelegem pe deplin. Nu cred că atragem oameni, evenimente și împrejurări prin gândurile noastre. În schimb, cred că atragem oamenii și evenimente prin ceea ce suntem în fiecare moment.

Nu am înțeles pe deplin legea atracției până când am murit și am învățat că

soluția este să te iubești așa cum ești. Când te iubești și te prețuiești, nu trebuie să-ți mai cenzurezi gândurile.

Fii tu însuți!

Știu din propria experiență că, atunci când accepți să fii tu însuți, îți accepți fără

teamă chiar și gândurile negative. Ele trec prin tine și se duc mai departe. Aceste gânduri negative, ca și cele pozitive, sunt doar o parte din tine, iar când îți permiți să fii tu însuți, atragi ceea ce este cu adevărat al tău. Nu trebuie să ne îngrijoreze gândurile noastre sau să ne agățăm de eventuale rezultate pozitive, de oportunități, de relații sau de experiențe frumoase, nici să ne temem de gândurile negative pe care le avem când trecem printr-o perioadă dificilă. Nu sunt decât gânduri și toate fac parte din ceea ce suntem.

Eu nici măcar nu-mi mai împart gândurile în pozitive și negative – ele fac pur și simplu parte din mine. Vei ajunge și tu să faci la fel. Gândește-te cum sunt copiii.

Ei își exteriorizează tot felul de gânduri negative și trec imediat la altceva, la jocul următor. Și nu atrag rezultate dezastruoase. Adulții nu-i judecă. Nici ei, copiii, nu se judecă unii pe alții. Știu că vor fi iubiți mai departe. Sunt într-un proces de învățare. La fel suntem și noi. Așa că nu mai fii atât de dur cu tine. Pur și simplu iubește-te. Fii tu însuți.

Calea către tine însuți înseamnă să te întrebi: „Dacă ar fi să mă recreez, cine aș

vrea să fiu? Cine aș fi dacă aș ști că nu mă vede nimeni?“ În timp ce-ți pui aceste întrebări, amintește-ți că nu mai înaintezi prin viață cu ochii închiși, așa cum

spus în capitolul 1. Nu te mai afli într-o lume cu cinci simțuri. Privești lumea cu alți ochi. Cum te vezi acum, după ce ai renunțat la toate convingerile despre cum ar trebui să stea lucrurile? Cum te raportezi emoțional la tine însuți? Dacă nu ești sigur de răspuns, te poți adresa misticului tău interior: „Vreau să văd în mine o persoană luminoasă, liberă, de succes, creativă?“ Și vezi ce imagine îți apare în minte.

Nu gândurile noastre negative sunt sursa lucrurilor nedorite în viață, ci realitatea pe care o creăm prin bagajul emoțional și prin credințele din trecut. Odată ce renunțăm la toate acestea, ascultând de misticul nostru interior și iubindu-ne pe noi înșine, începem să vedem lumea dintr-o perspectivă clară. Ne modelăm viața pe care ne-o dorim, iar lumea nu face decât să ne oglindească.

Felul cum vedem lumea depinde de lentila prin care o privim, iar când facem o schimbare în credințele noastre, adică schimbăm lentila, se schimbă și perspectiva asupra lumii. Cu alte cuvinte, dacă vedem lumea printr-o lentilă mai binevoitoare, vom vedea mai multe lucruri bune. Iar dacă privim lumea prin lentila furiei, acest lucru se va răsfrânge asupra noastră. De exemplu, când îți cumperi o mașină nouă, observi dintr-odată o

mulțime de mașini la fel, chiar dacă înainte să ieși din parcare nu mai văzuseși niciuna sau văzuseși doar câteva.

Sau să presupunem că-ți cumperi o mașină de o culoare specială, ca să fie aparte, și observi dintr-odată câți oameni conduc mașini de aceeași culoare cu a ta.

Prima mea mașină era roșu-deschis. Nu credeam că vor fi atât de multe mașini roșii pe stradă, dar, după ce mi-am cumpărat-o, mi-am dat seama că sunt foarte multe.

La un nivel mai ezoteric, există dovezi științifice despre felul în care influențăm mediul înconjurător. Gândiți-vă la cartea Mesajele ascunse din apă******** a lui Masaru Emoto, în care autorul descrie experimentele sale cu apa. Emoto a descoperit că gândurile și sentimentele, starea de spirit și muzica afectează

realitatea fizică – în acest caz, forma cristalelor din apa înghețată.[1] Iar în 1998, cercetătorii de la Institutul de Știință Weizmann au realizat un experiment controlat care demonstrează că un fascicul de electroni este afectat de observație.

Experimentul a arătat că, cu cât fasciculul este „observat“ mai mult timp, cu atât influența observatorului este mai puternică.[2]

Mi-a fost foarte clar în timpul experienței la limita morții că nu numai gândurile care-mi trec prin cap sunt responsabile de crearea realității mele, ci și faptul că

mă prețuiesc și mă iubesc pentru ceea ce sunt. Nu trebuie decât să fiu eu însămi.

Fără teamă. A fi tu însuți, fără teamă, înseamnă să te iubești suficient de mult ca să accepți să trăiești fără bagajul de prejudecăți, fără să vezi lumea cum o văd alții sau cum ar vrea ei să te facă s-o vezi. Înseamnă să nu ai nevoie de aprobarea celorlalți ca să te simți valoros, să nu fie nevoie să te îmbolnăvești ca să ai grijă

de tine, să nu trebuiască să te justifici pentru ceea ce ești. Înseamnă să știi că ești bun fără să trebuiască s-o dovedești.

Pe scurt, teama m-a împiedicat să fiu ceea ce sunt (teama de a fi detestată, dezaprobată, teama de a nu fi destul de valoroasă și de bună), iar iubirea este cea care mă ajută acum să fiu eu însămi. Cu cât mă iubesc mai mult, cu atât conștientizez mai clar că sunt valoroasă și că merit să mă exprim fără să-mi cer scuze. Așa stau lucrurile de fapt. Cu cât accepți mai mult să fii tu însuți, cu atât îți transmiți mai clar mesajul: „Mă iubesc și nu e nimic în neregulă cu mine“.

Așadar, permite-ți să fii autentic, să fii ceea ce ești cu adevărat. Când faci asta, îți spui de asemenea că nu este nimic în neregulă cu gândurile tale. Poți să faci asta chiar și când ai un pasager gând negativ, bazat pe frică. Poți adopta următoarea atitudine: „Hei, gândul ăsta face parte din mine. Să vedem ce are să-mi spună“.

Și gândul va dispărea odată ce va fi consumat. Te vei simți mult mai bine decât dacă vei gândi: „Oh, Doamne! Trebuie să-mi suprim gândurile negative pentru că voi atrage o realitate negativă“, ceea ce înseamnă să te temi de gânduri și, în plus, să te gândești că însăși această teamă ar putea genera și mai multe gânduri negative. Iar în tot timpul ăsta te judeci pentru că ai avut gânduri negative…

Cum poți scăpa de temerile lăuntrice pentru a înceta să mai așezi obstacole în calea afirmării adevărului tău? Cu alte cuvinte, cum poți trece de la teama de a fi tu însuți la iubirea de sine?

În primul rând, trebuie să înțelegi de unde vine teama. Fricile vin, de obicei, din afară. Chiar dacă tu le simți ca și cum ar fi frici interioare, deoarece se manifestă

în mintea ta, nu așa stau lucrurile. Pentru că, atunci când îți scrutezi profunzimile, găsești acolo numai iubire. Numai iubire. Acum, când realitatea globală pare să fie în dezechilibru, înseamnă că domnește mai mult frica decât iubirea și, întrucât dacă citești aceste rânduri ești cel mai probabil o persoană

empatică, simți și tu acest lucru la un nivel mai profund. Din această cauză ai putea crede că fricile tale sunt interioare. Dar nu sunt – vin din paradigma externă în care te afli în prezent.

Ce-ți recomand este să diminuezi impactul lumii exterioare asupra ta. Am

discutat despre deconectare în capitolul 3. Poți de asemenea să reduci timpul petrecut cu oamenii care îți declanșează fricile.

Consultă-ți misticul interior. Ori de câte ori te temi, trebuie să te conectezi la eul tău interior. Deși scopul tău este să fii aici, în lumea fizică, în acest corp fizic, și nu să evadezi din el, paradigma dominantă poate deveni uneori prea zgomotoasă

și prea înfricoșătoare. Acest lucru te poate dezechilibra. Conectarea la lumea ta interioară poate corecta acest lucru. Înseamnă să revii la chemarea și la intenția sufletului tău și la iubirea care te-a făcut să te manifești în această lume.

Iubește-te și prețuiește-te așa cum ești

Am vorbit despre cum să te iubești și despre cum te poți iubi mai mult, iar acum vreau să-ți explic cum să apelezi la sistemul tău interior de îndrumare când ai nevoie de ajutor. Poți începe prin a-ți pune următoarele întrebări: „Cum mă pot iubi mai mult? Cum să-mi dau voie să fiu mai autentic? Cum pot scăpa de temeri?“ Repet: o viață autentică nu înseamnă să-ți urmărești gândurile și să-ți fie frică de ele. Înseamnă să-ți spui: „OK, cum pot să mă iubesc mai mult?“

Dacă treci printr-o boală, printr-o depresie sau printr-o perioadă dificilă, să nu-ți spui niciodată: „Eu am atras asta“, „Gândurile mele negative au atras această

realitate“ sau „Să nu mai gândesc atât de negativ“. Este ultimul lucru pe care trebuie să ți-l spui. Când treci prin durere, suferință, confuzie, teamă sau boală, spune-ți: „Hei, asta este o invitație să mă iubesc mai mult, să fac loc mai multor gânduri bune în viața mea“. Întreabă-te: „Cum pot face asta?

Cum pot găsi mai multă bucurie în mine însumi, în viața mea? Care sunt lucrurile care mă fac fericit?“

Concentrându-te asupra acestor aspecte, vei fi mai autentic, iar acest lucru e important deoarece, după cum tocmai am spus, atragem ceea ce suntem de fapt.

Deci, când ești vesel, faci loc pentru mai multă bucurie în viața ta. Și poți fi mai vesel dacă te iubești mai mult și nu te mai judeci pentru gândurile tale. Poți folosi aceeași tehnică și când sprijini pe altcineva care trece printr-o perioadă

dificilă.

Poți fi mai iubitor față de tine dacă-ți vorbești într-un mod nou. În loc să te judeci sau să fii supărat pe tine că ai o problemă de sănătate ori treci printr-o perioadă dificilă, te-aș încuraja să te tratezi ca și cum ai fi cel mai bun prieten al tău. Dacă cel mai bun prieten al tău ar trece prin ce treci tu, ce i-ai spune? Poate ceva de genul: „Nu te teme. Sunt lângă tine“, „Va trece și vei fi și mai puternic“

sau „Te voi susține cu toată iubirea mea“. Te încurajez să te conectezi la sistemul tău interior de îndrumare și, după ce-ți pui aceste întrebări, să asculți răspunsurile. Dacă rezonează cu tine, atunci acționează în funcție de ele.

Este preferabil să ajungi în situația de a te simți mai iubit. Oricând! Pentru asta trebuie să-ți dai seama că ai nevoie să înveți să te accepți și să te iubești mai mult. Doar așa vei ajunge să accesezi o frecvență mai înaltă. Aceasta este ideea din spatele accederii la o frecvență sau la o vibrație mai înaltă. Știm că totul este alcătuit din energie. Potrivit legii vibrației, energia este mereu în stare de vibrație. Asta înseamnă că fiecare parte din tine vibrează. Cu cât vibrația este mai înaltă, cu atât te simți mai ușor, mai intuitiv și mai conștient. Nu ajungi la o frecvență mai înaltă fiindu-ți teamă de gândurile tale, ci acceptându-le. Ajută-i și pe cei din jurul tău care se confruntă cu probleme să se accepte și să se iubească

mai mult. Procedând astfel, ridici frecvența tuturor celor cu care ai de-a face. Nu uita niciodată că iubirea este răspunsul la toate problemele lumii. Iubirea este soluția universală.

Empaticii adoră să aducă seninătate, fericire și lumină celor din jur și, de aceea, merg peste tot să salveze și să ajute oameni. Ne place să-i facem pe ceilalți să se simtă mai bine. Ca să facem asta, avem nevoie să ne iubim pe noi înșine. De aceea, sloganul meu este: „Iubește-te ca și cum viața ta ar depinde de asta, căci chiar depinde!“ Pentru mine, să mă iubesc mai mult a fost o lecție pe care am învățat-o cu greu și care aproape că m-a costat viața.

Noi, empaticii, chiar avem nevoie să ni se amintească insistent că dacă ne iubim și ne satisfacem nevoile nu înseamnă că suntem egoiști. De fapt, egoismul înseamnă tocmai să nu faci asta, pentru că așa ajungem să creăm probleme în jur.

Totuși, poți întâlni oameni care consideră că grija față de tine însuți este un act de egoism. Când am început să-mi împărtășesc povestea despre experiența la limita morții și despre vindecarea de cancer, am întâlnit oameni care-mi spuneau (mai ales pe rețelele sociale) ceva de genul: „Cel puțin îți permiți luxul de a-ți satisface nevoile. Sunt oameni care suferă, oameni foarte săraci, bolnavi, muribunzi! Cu ce-i ajută dacă tu crezi că cel mai important lucru pe care-l poți face este să te iubești pe tine însuți?“

Dar acest mod de gândire este învechit. Uneori, încă simt un ghimpe de vinovăție când aud asta. E o reacție obișnuită în munca mea. Oamenii așteaptă

un sacrificiu total de la cei care vin cu un mesaj spiritual. Poate fi greu să le schimbi mentalitatea celor care cred că adevăratul serviciu adus celorlalți înseamnă sacrificiul de sine. Oamenii așteaptă același gen de altruism de la vindecători, de la profesori, de la părinți, de la liderii politici, iar în cultura în care am crescut eu, și de la femei. Când întâlnesc pe cineva cu aceste convingeri, cineva care-mi reproșează că sunt atentă la nevoile mele, îmi amintesc că, dacă

nu mă iubesc, dacă nu am grijă de mine, dacă nu ascult de sistemul meu interior de îndrumare și de intuiția mea, voi suporta consecințele, care ar

putea însemna boală. Iar dacă sunt bolnavă sau suferindă sau poate chiar mor pentru că nu am avut grijă de mine, cum îi mai pot ajuta pe ceilalți? În loc să fiu o parte din soluție, devin o parte a problemei.

Permitem, nu atragem

Să trăiești fără teamă înseamnă să fii tu însuți fără teamă și să te deschizi față de posibilități pe care nici măcar nu ți le-ai imaginat, fără să te înfrânezi, fără frică

și fără să-ți pui limite. Uneori, sunt întrebată ce părere am despre stabilirea obiectivelor. În general, eu nu sunt o mare fană a obiectivelor. Cred că

obiectivele pe care ni le propunem ne pot limita. Suntem capabili să realizăm mult mai mult decât credem, dar nu ajungem la potențialul maxim pentru că nu suntem conștienți de el. Perspectiva noastră este limitată la ce putem vedea, adică la propriul nostru corp fizic.

Cheia este să înțelegi cine ești – să recunoști că ești mai mult decât eul tău fizic.

Privește-ți corpul ca pe ceea ce este. Vreau să-ți dai seama că el este doar vârful aisbergului. Douăzeci la sută din el. Restul de optzeci la sută din ceea ce ești se află în cealaltă lume. Nu poți vedea această parte cu ochii, dar ea există.

Energiile noastre se extind atât de mult, încât se conectează cu energiile celor din jur. Noi interacționăm în această lume unii cu alții ca și cum am fi doar niște vârfuri de aisberg – adică doar corpuri fizice în timp și spațiu, nimic mai mult.

Când vorbesc despre ființele cu șase simțuri sau despre conștientizarea celor șase simțuri ale eului, vreau să spun că trebuie să fim conștienți de partea de optzeci

la sută pe care n-o putem vedea. Această parte este capabilă de mult mai mult decât ne imaginăm. Când am murit, am văzut și am simțit totul. Eram

ceva cu mult mai vast decât corpul meu fizic. Nu eram doar partea vizibilă a aisbergului.

Eram întregul aisberg. Eram ceva imens și măreț, imposibil de exprimat în cuvinte!

Când ne dăm seama că eul nostru fizic este doar o părticică din întregul care suntem, devenim conștienți că nu vedem decât o parte din ceea ce sunt cu adevărat oamenii pe care îi întâlnim. Astfel, înțelegem micimea tuturor lucrurilor pentru care am luptat, ne-am făcut griji și ne-am certat. Ne dăm seama, de asemenea, că am exagerat probleme mărunte deoarece nu vedeam că acest eu vizibil este doar o părticică din ceva mult mai mare, ceva dincolo de ce putem vedea și auzi cu cele cinci simțuri.

Am primit recent o scrisoare de la cineva care mă întreba: „Ce se întâmplă dacă

ai o dorință mare în viață? De unde vine această dorință și ce trebuie făcut cu ea?

E corect să încerci să-ți concentrezi asupra ei gândurile și sentimentele, adică să

aplici legea atracției? Mă limitez dacă fac asta?“ Răspunsul meu este că, atunci când îți creezi viziunea asupra viitorului de pe poziția actuală, această viziune este limitată la ce poți percepe sau la ce știi în momentul prezent.

Să-ți dau un exemplu din viața mea. Când eram bolnavă, cea mai mare dorință a mea era să mă însănătoșesc, așa că am început să fac niște panouri cu planurile mele. Asta se întâmpla în 2005, înainte să apară panourile digitale. Am cumpărat un panou, am decupat din reviste fotografii cu oameni sănătoși și am realizat un colaj. Realizarea panourilor a fost grozavă o vreme, dar, când am văzut că starea mea de sănătate nu se îmbunătățește, am început să mă tem. Problema cu panourile este că, dacă nu-ți vezi dorințele manifestându-se așa cum vrei tu, începi să simți teamă și să ai îndoieli, iar când începi să simți teama, părăsești poziția de iubire și de inspirație de la care ai pornit.

Dacă trec printr-o situație dificilă înseamnă că prezentul nu este așa cum am sperat. Nu e ideal să creezi ceva de pe această poziție. Dacă te simți furios, speriat sau frustrat în prezent, treci în modul de supraviețuire și nu mai acorzi spațiu inspirației. Seva noastră creativă încetează să mai curgă când suntem în modul de supraviețuire, astfel încât nu putem concepe o rezolvare pozitivă. În schimb, putem să ne concentrăm asupra a ceva prin care am putea schimba momentul prezent în bine, chiar dacă este vorba despre un lucru mărunt.

Indiferent de situația în care te afli în prezent, găsește lucrul care ar putea-o

îmbunătăți, fie că asta înseamnă să petreci timp cu cei dragi sau să stai singur, ascultând muzică, conectându-te la spiritul tău, întrebându-te ce are să-ți spună

sau să-ți arate în contextul în care te afli sau chiar întrebându-te: „Cum aș putea fi dacă nu m-ar vedea nimeni?“ Eu așa fac.

O femeie mi-a scris să-mi spună că se folosea de panouri și urma întreaga strategie stabilită de teoreticienii legii atracției, dar nu a obținut niciodată

rezultatele dorite. Și atunci, după ce a văzut unul dintre clipurile mele, și-a dat seama că se afla într-o fază a fricii, a lipsurilor și a supraviețuirii, deci aceasta era perspectiva din care-și modela viitorul. Apoi și-a schimbat perspectiva încercând să se simtă mai bine pe moment și, pe măsură ce înainta pas cu pas în direcția aleasă, simțea că se află într-o situație mult mai bună, din care-și putea crea un viitor mai bogat. A simțit, la scurt timp, că nu mai avea nevoie de panouri, pentru că se bizuise pe ele doar în faza de frică.

Privind în urmă, îmi dau seama că realitatea dorită de mine, pe care am fixat-o pe panoul meu cu planuri pentru după ce mă însănătoșesc, era limitată

comparativ cu viitorul pe care dharma mea (adevăratul meu scop divin) îl pregătise pentru mine. Acest viitor a fost mult mai bun decât mi-aș fi putut imagina atunci – mai ales pentru că atunci mă îndreptam spre el dintr-o zonă a fricii și a luptei pentru supraviețuire.

Așa cum nu putem vedea partea nevăzută dintr-un aisberg (adică optzeci la sută

din el), nu ne putem imagina nimic din ceea ce nu putem să vedem încă. Drept care, atunci când ne stabilim obiective sau când facem un panou cu planurile noastre, putem să ne limităm posibilitățile cu o viziune restrictivă a ceea ce ne așteaptă, pentru că nu putem vedea ce suntem cu adevărat.

E posibil ca viitorul nostru să fie mai măreț decât ne imaginăm, pentru că

majoritatea suntem incapabili să ne imaginăm ceva mai măreț decât ce cunoaștem în prezent. Așa că singurul lucru pe care îl ai de făcut este să-ți iubești eul prezent și să găsești bucurie în acest moment. Dacă nu simți bucurie, fă ceva care-ți crește buna dispoziție, ca să te simți cât poți de bine. Eu, de exemplu, când mă simt stresată de o situație care pare că se îndreaptă spre mai rău, iau distanță și mă concentrez asupra a ceva complet diferit – o plimbare pe plajă, gătit, un duș sau orice altceva care îmi face cu adevărat plăcere. Când fac aceste lucruri, ajung într-o zonă de claritate și viața pare întotdeauna mai bună.

În consecință, mă aflu într-o poziție mai bună, de unde pot rezolva situația. Atâta vreme cât faci tot ce-ți stă în putință pentru momentul prezent, creezi premisele

pentru cel mai bun viitor posibil.

Imaginile pe care le-am fixat pe panoul meu cu planuri pentru după ce mă

însănătoșesc nici măcar nu se apropie de viața pe care o duc astăzi. Nu mi-aș fi imaginat niciodată această viață. Nici măcar nu știam că există! Așadar, nu te limita! Nu te limita prin obiective, prin detalii exacte privind viitorul tău sau prin lucrul la un proiect anume. Lasă finalul deschis. Singura ta treabă este să te exprimi plenar în momentul prezent. Să fii, fără teamă, în acest moment. Să-ți găsești bucuria și împlinirea de sine în prezent.

Acum, câteva cuvinte despre modul în care poți să faci asta…

Să-ți iubești eul înseamnă să-ți iubești întregul

Când le spun oamenilor să se iubească pe ei înșiși, de obicei trebuie să le vorbesc și despre cele optzeci de procente invizibile, pentru că majoritatea își conștientizează și își iubesc doar vârful aisbergului, adică eul vizibil. Uneori, înainte de a auzi întregul meu mesaj, oamenii îmi spun: „Uite, mă duc la masaj în mod regulat, mă tund frumos, mă vopsesc și îmi fac șuvițe. Merg la cosmetică. Fac sport. Am grijă de mine. Cum se face că viața mea încă este o luptă și de ce încă simt că nu mă iubesc pe mine însămi?“ Atunci eu le explic ce se întâmplă: „Motivul pentru care nu simți că te iubești este că neglijezi optzeci la sută din tine. Iubești doar douăzeci la sută“.

Primul pas către iubirea totală de sine este să devii conștient de partea de optzeci la sută și de faptul că, în realitate, ești o ființă cu șase simțuri. Apoi conectează-te la restul de optzeci la sută, pentru că acea parte știe care este scopul tău. Este partea din tine pe care trebuie s-o iubești, s-o accepți, s-o cunoști și în care trebuie să ai încredere. Și, când faci asta, partea ta fizică și cea nonfizică se reunesc.

Poate că în prezent ți se pare că fizicul și nonfizicul sunt aspecte separate. S-ar putea să simți că ești doar o bucată de gheață care plutește pe apa oceanului, pentru că nu vezi ce este dedesubt. De aceea te simți pierdut, singur și izolat –

pentru că nu vezi decât vârful. Dar, dacă ai vedea întregul, măreția din adâncuri,

și te-ai conecta la tot ce există – la restul lumii, la celelalte aisberguri, la apă, la pământ, la celelalte elemente –, și ai deveni conștient că ești cu mult mai mult decât credeai, ai putea să intri în legătură cu cealaltă parte a ta. Modalitatea prin care intri în contact cu ea poate fi mersul într-o tabără spirituală, ascultarea unor podcasturi cu tematică spirituală, cântatul la un instrument, o masă delicioasă, un tablou – orice te pune în legătură cu acea parte mai vastă a ta.

În orice moment al zilei, oriunde m-aș afla, vorbesc cu latura mea invizibilă.

Intru în contact cu ea seara, în pat, înainte de culcare. După ce îți accepți, îți cunoști și îți iubești acea parte care este sufletul tău și te încrezi în ea – după ce vorbești cu el și îl întărești acceptând că: „Da, există ceva mult mai mare în mine. Da, această parte din mine încearcă să mă ghideze tot timpul. Da, această

parte îmi știe chemarea și știe de ce mă aflu aici. Știe ce-mi rezervă viitorul.

Încearcă să mă cheme spre eul meu viitor“ –, el va începe să-ți vorbească și nu te vei mai simți pierdut. Chiar așa se întâmplă. Asta mi s-a întâmplat mie; asta a făcut experiența la limita morții pentru mine: m-a făcut să conștientizez partea nevăzută a aisbergului. Și asta te invit și pe tine să faci. Conectează-te cu această

parte. Este chiar simplu.

Dacă ai copii și vrei ca ei să fie conștienți de amploarea adevăratei lor ființe, cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru ei este să-i ajuți să conștientizeze faptul că trupul lor fizic este doar vârful aisbergului și că în ei se află mai mult decât ceea ce pot vedea – mult mai mult. Învață-i să intre în rezonanță cu întregul lor sine, inclusiv cu latura invizibilă, încurajându-i să aibă încredere în sentimentele și în intuiția lor. Spune-le că-și pot accesa latura invizibilă punându-și întrebări și ascultând răspunsurile. Întreabă-i cum se simt în diferite situații, pentru a-i ajuta să facă trecerea de la ceea ce gândesc la ceea ce simt.

Inima rezonează în mai mare măsură cu latura noastră invizibilă. De exemplu, când copiii tăi se uită la un film sau un spectacol la televizor ori joacă un joc, este important să conștientizeze nu doar modul în care le este stimulată mintea, ci și felul în care se simt. Întreabă-i cum se simt. Sunt neliniștiți când privesc anumite spectacole sau joacă anumite jocuri? Speriați? Veseli? Întreabă-i cum se simt când învață anumite materii la școală – nu doar ce note au, ci și ce simt față

de diferitele materii de studiu. Cum se simt când sunt pe terenul de joacă, la școală, în pauză sau când se duc la o petrecere aniversară ori sunt implicați în alte activități sociale? Neliniștiți? Temători? Sau veseli și nerăbdători?

Înțelegând ce simte copilul tău, intri în conexiune cu latura lui invizibilă și îl ajuți și pe el să facă același lucru. Dacă un copil este hărțuit la școală, doar vârful

aisbergului este hărțuit, iar el are nevoie să se conecteze la sinele lui întreg. În plus, el trebuie să înțeleagă că hărțuirea vine doar de la vârful aisbergului celorlalți. Hărțuirea vine din slăbiciunea hărțuitorului, care este mult mai mult decât această slăbiciune, dar nu poate înțelege asta. Nu-și poate vedea propria măreție. Crede că trebuie să-i facă pe alții mici pentru ca el să se poată simți mare. Asta face un hărțuitor.

Când ești în contact cu întregul aisberg, trăiești întregirea, reunirea fizicului cu nonfizicul. Știu, am spus că iubirea și acceptarea de sine sunt esențiale, dar în acest punct vreau să lărgesc perspectiva și să privim imaginea de ansamblu, cea pe care o vedem când ne spunem: „O, Doamne, am înțeles! Nu trebuie să mă

axez pe iubirea de sine. Pentru că nu există sine. Sinele fizic nu există. Vreau să

mă concentrez asupra iubirii întregului“. Este o progresie firească. Înțelegi că

faci parte din acest sine etern, dintr-o entitate mai mari, adică întreg aisbergul, care este conectat, la rândul lui, la întregul univers. El are răspunsurile la toate întrebările. Eu îmi găsesc răspunsurile când fac o meditație, când ies în natură, când fac duș – și mă conectez cu eul meu superior.

Când începi să asculți această parte mai înaltă din tine, viața ți se desfășoară în modul în care este menită să se desfășoare. Atunci începi să te asculți pe tine cel adevărat și să faci lucrurile pentru care ai venit pe lume. Asta nu înseamnă să fii ceea ce vor ceilalți să fii, să te încadrezi în paradigma dominantă. Eu a trebuit să

învăț singură cum să pun în practică această idee.

Astăzi, n-aș schimba nimic din ce mi-a scos viața în cale – întâlnirea cu Wayne Dyer în 2011 și tot ce a urmat: călătoriile în toată lumea și mulțimea de oameni pe care i-am cunoscut; ocazia de a-mi împărtăși povestea unui public primitor și faptul că i-am ajutat pe oameni să-și privească altfel bolile și să-și alunge unele temeri; și, cel mai important, conexiunea cu oamenii minunați ca tine, precum și cu alți învățători spirituali care fac o muncă asemănătoare. Cu alte cuvinte, mi-am construit o nouă familie spirituală. Nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat dacă n-aș crede în ceea ce cred, dacă nu mi-aș fi ascultat inima așa cum am făcut-o până acum și cum o să fac și de-acum înainte. Pur și simplu nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat.

Gândește-te: ce-ți poate oferi viața dacă îți urmezi inima și îți permiți să fii tot ce poți fi, fără frică?

Meditație pentru a fi tu însuți, fără să te simți vinovat Pe măsură ce începi să-ți trăiești viața fără teamă, ți-ar putea prinde bine ca, o vreme, să faci zi de zi această meditație. Ea îți deschide calea spre cel care ești, printr-un profund sentiment de iubire de sine și de pace, care-ți oferă cea mai bună stare pentru a ieși în lume, pentru a susține cu tărie ceea ce crezi și a-i spune universului: „Lasă să vină lucrurile la mine! Arată-mi ce urmează“.

În fiecare zi, îmi dau voie să fiu cine sunt, fără să mă judec.

Las gândurile să curgă fără să le judec.

Accept ce sunt în fiecare moment pe care mi-e dat să-l trăiesc.

Dacă mi-e frică, îmi invoc iubirea de sine și caut să mă liniștesc, fără să-mi suprim gândurile, până ce

frica dispare.

Îmi acord timp să fiu eu însumi.

Trad. Laura-Corina Miron, Adevăr Divin, Brașov, 2006 (n.red.)

Exprimă-te sincer! Deschide calea pentru o nouă viață!

Declanșează schimbarea de care planeta are nevoie

ca să se vindece și să supraviețuiască!

Mulțumiri

Pentru mine, aceasta este una dintre cele mai importante părți ale cărții. Este locul unde pot să-mi exprim recunoștin-ța față de toți cei care, într-un fel sau altul, au fost alături de mine în această călătorie și au fost implicați – direct sau indirect – în realizarea acestei cărți.

În primul rând și cel mai mult aș vrea să-i mulțumesc extraordinarei mele agente literare, Stephanie Tade. Este cea mai bună agentă pe care o poate avea cineva.

Nu numai că m-a salvat dintr-o situație precară legată de viză, dar mi-a intermediat un excelent contract cu editura Simon and Schuster și m-a pus în legătură cu cea mai bună redactoare pe care mi-aș fi putut-o dori! Mulțumesc, Stephanie! Ești cea mai bună.

Această carte n-ar fi existat fără „farmecele“ prin care Kelly Malone, redactoarea mea, m-a ajutat s-o încheg! Este o persoană empatică și a înțeles tot ce mi-am dorit de la această carte. Are un fel de a-mi stimula mintea care m-a ajutat să-mi revărs creativitatea în paginile de față. Kelly, nu-ți voi putea mulțumi niciodată

îndeajuns și sunt foarte recunoscătoare că astrele s-au aliniat pentru a te aduce în viața mea ca redactor al acestei cărți foarte importante. Experiența ducerii ei la bun sfârșit a fost mult mai ușoară fiindcă te-am avut alături.

Aș vrea de asemenea să-i mulțumesc frumoasei Zhena Muzika, pentru că mi-a primit cartea la ea acasă, la Simon & Schuster. Zhena, te pricepi atât de bine să

creezi legături între oameni, cu generozitate! Dacă am întâlnit vreodată un unicorn, tu ești acela! Îți mulțumesc că ai intrat în viața mea și că am devenit prietene.

De asemenea, îi mulțumesc Debrei Olivier pentru ajutorul acordat când acest manuscris era într-o fază incipientă. Am învățat foarte multe de la tine și îți sunt foarte recunoscătoare că m-ai ajutat să plantez sămânța acestei cărți, care i-a permis să crească și să dea roade, până a devenit ceea ce este acum.

Le mulțumesc foarte mult Daniellei Wexler și lui Loan Le, minunatele mele redactoare de la Simon and Schuster, pentru devotament, răbdare, efortul depus în realizarea acestei cărți și pentru că au știut cât de important este acest efort

pentru mine. Vă mulțumesc că ați verificat-o până la ultimul rând!

Mulțumesc echipei extraordinare care lucrează cu mine în culise, având grijă ca toate lucrurile să meargă bine, făcându-și mai mult decât datoria, și mai ales lui Roz și Milenei.

Și, în ultimul rând, dar nu cel de pe urmă, îi mulțumesc iubitului meu soț, Danny.

A fost o bucurie să împart această lume, această realitate spațio-temporală și această existență cu tine. Sunt binecuvântată să te am în viața mea și te iubesc etern. Tu ești motivul pentru care fac tot ceea ce fac, vântul care-mi suflă în aripi.

Aș vrea, de asemenea, să-i mulțumesc fiecărui om empatic de pe această planetă, în special celor care mi-au scris sau mi-au spus de-a lungul anilor că se recunosc în mine și în experiențele mele. Vă mulțumesc că sunteți inspirația din spatele acestei cărți. Aș vrea, de asemenea, să-mi exprim recunoștința față de toți cei care țin această carte în mână, precum și față de

cei care mi-au scris. Vă sunt recunoscătoare tuturor pentru sprijin, pentru scrisori și pentru valul de iubire cu care m-ați copleșit. Fără voi, nu aș putea face ceea ce fac în prezent.

NOTE

Introducere

1. Christiane Northrup, „8 Ways to Turn Your Empathy into a Super Power“, https://www.drnorthrup.com/ 8-ways-to-turn-your-empathy-into-a-super-power/, accesat pe 21 martie 2018.

Capitolul 1: Ești un om empatic?

1. Elaine N. Aron, The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You (Citadel Press, Toronto, 2013), ediție Kindle, loc. 561.

2. Judith Orloff, The Empath’s Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People (Sounds True Boulder, 2017), ediție Kindle, loc. 59.

Capitolul 3: Cum să trăiești optim ca persoană empatică

1. Joe Dispenza, You Are the Placebo: Making Your Mind Matter (Hay House, Carlsbad, 2014), ediție Kindle, loc. 1166. 47.

2. Judith Orloff, The Empath’s Survival Guide, loc. 104.

3. Ibid., loc 108.

4. Matt Kahn, Everything Here Is to Help You: A Loving Guide to Your Soul’s Evolution (Hay House, Carlsbad, 2018), ediție Kindle, loc. 77.

Capitolul 4: Dă volumul egoului la maximum

1. Anita Moorjani, What If This Is Heaven? How Our Cultur-al Myths Prevent Us from Experiencing Heaven on Earth (Hay House, Carlsbad, 2016), ediție Kindle, loc. 174.

2. Gabor Maté, When the Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection (Wiley, Hoboken, 2011) ediție Kindle, loc. 307.

3. Harriet Brown, „The Boom and Bust Ego: The Less You Think about Your Own Self-Esteem, the Healthier You'll Be", în Psychology Today, 1 ianuarie 2012, https://www.psychologytoday.com/us/articles/201201/the-boom-and-bust-ego.

4. Brian Johnson, „Three Perspectives on Addiction", în Journal of the American Psychiatric Organization, 1 iunie 1999,

https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/00030651990470031301.

5. Edith Eva Eger, The Choice: Embrace the Possible (Scribner, New York, 2017), ediție Kindle, loc. 116.

Capitolul 6: Când corpul se revoltă

1. Judith Orloff, The Empath's Survival Guide, loc. 2509.

2. Bruce H. Lipton, „Mind, Growth, and Matter",

https://www.brucelipton.com/resource/interview/mind-growth- and-matter, 7

iunie 2012.

3. Esther Hicks și Abraham Hicks (atelier din data de 2 octombrie 2004, Boston, Massachusetts), https://www.abraham-hickslawofattraction.com/2004102-boston-ma-mp3-complete-workshop-recording.html.

4. Albert Einstein, Einstein on Cosmic Religion and Other Opinions and Aphorisms (Dover Publications, Mineola, 2012), ediție Kindle, loc. 356.

5. Kelly Noonan Gores, Heal: Discover Your Unlimited Potential and Awaken the Powerful Healer Within (Atria Books, New York, 2019), p. 4.

6. Bruce H. Lipton, The Biology of Belief (Hay House, Carlsbad, 2015), ediție

Kindle, loc. 2119.

7. Joe Dispenza, You Are the Placebo, loc. 131.

Capitolul 8: Cum să te deschizi către abundență fără sentimentul vinovăției

1. „Better Quality of Work Life Is Worth a $7,600 Pay Cut to Millennials“, în Fidelity, 7 aprilie 2016, https://www.fidelity.com/about-fidelity/individual-investing/better-qual-ity-of-work-life-is-worth-pay-cut-for-millennials.

2. Tiziana Barghini, „Inequality“, în Global Finance, 1 ianuarie, 2019, https://www.gfmag.com/magazine/january-2019/inequality.

3. Wayne Dyer, The Power of Intention: Learning to Co-create Your World Your Way (Hay House, Carlsbad, 2006), ediție Kindle, loc. 2932.

Capitolul 9: Acceptă să spui „nu“

1. Benjamin P. Chapman et al., „Emotion Suppression and Mortality Risk over a 12-Year Follow-up“, în Journal of Psychosomatic Research, 75, nr. 4 (octombrie 2013), pp. 381–385, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939772/.

Capitolul 10: Depășirea diferențelor de gen

1. Emma Newburger, „Closing the Gap: A New Study Shows that Women Earn Half of What Men Earn“, în CNBC Make It, 28 noiembrie 2018, https://www.cnbc.com/2018/11/28/study-for-every-dollar-a-man-earns-a-woman-earns-49-cents.html.

2. „Global Gender Gap Report 2018“, World Economic Forum, https://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2018 /key-findings/.

Capitolul 11: Trăiește fără frică

1. Masaru Emoto, The Hidden Messages in Water (Atria Books, New York, 2011), ediție Kindle, loc. 127–149.

2. Institutul Științific Weizmann, „Quantum Theory Demonstrated: Observation Affects Reality“, în Science Daily, 27 februarie 1998, https://www.sciencedaily.com/releases/1998/02/980227055013.htm.

Introducere

Introducere

Note

Document Outline

- Cover Page
- PUTEREA SENSIBILITĂȚII. Valoarea empatiei într-o lume din ce în ce mai dură
- DEDICAȚIE
- INTRODUCERE
- Partea i. Lumea unui empatic
- Capitolul 1. Ești un om empatic?
- Capitolul 2 .Empatia: binecuvântare sau blestem?
- Partea a II-a. Relația ta cu tine însuți
- Capitolul 3. Cum să trăiești optim ca persoană empatică
- Capitolul 4. Dă volumul egoului la maximum
- Capitolul 5. Să fii spiritual înseamnă să fii tu însuți
- Capitolul 6. Când corpul se revoltă
- Partea a III-a. Relația ta cu lumea
- Capitolul 7. Să mori pentru a deveni tu însuți
- Capitolul 8. Cum să te deschizi către abundență fără sentimentul vinovăției
- Capitolul 9. Acceptă să spui „nu“
- Capitolul 10. Depășirea diferențelor de gen
- Capitolul 11. Trăiește fără frică
- Mulțumiri
- NOTE